

হঠযোগপ্রদীপিকা

॥ ১ ॥ প্রথমোপদেশঃ

শ্রী-আদি-নাথায় নমোহস্ত তস্মৈ
যেনোপদিষ্টা হঠ-যোগ-বিদ্যা ।
বিত্রাজতে প্রোল্লত-রাজ-যোগম্
আরোঢ়ুমিচ্ছোরধিরোহিণীব ॥ ১ ॥

প্রণম্য শ্রী-গুরুং নাথং স্বান্নারামেণ যোগিনা ।
কেবলং রাজ-যোগায় হঠ-বিদ্যোপদিশ্যতে ॥ ২ ॥

ব্রাহ্ম্য বহুমত-ধ্বান্তে রাজ-যোগমজানতাম্ ।
হঠ-প্রদীপিকাং ধতে স্বান্নারামঃ কৃপাকরঃ ॥ ৩ ॥

হঠ-বিদ্যাং হি মৎস্যেন্দ্র-গোরক্ষাদ্যা বিজানতে ।
স্বান্নারামোহথবা যোগী জানীতে তৎ-প্রসাদতঃ ॥ ৪ ॥

শ্রী-আদিনাথ-মৎস্যেন্দ্র-শাবরানন্দ-ভৈরবাঃ ।
চৌরঙ্গী-মীন-গোরক্ষ-বিরূপাক্ষ-বিলেশয়াঃ ॥ ৫ ॥

মন্ধানো ভৈরবো যোগী সিদ্ধিবুদ্ধশ্চ কঙ্কডিঃ ।
কোরণ্টকঃ সুরানন্দঃ সিদ্ধপাদশ্চ চর্ণটিঃ ॥ ৬ ॥

কানেরী পূজ্যপাদশ্চ নিত্য-নাথো নিরঞ্জনঃ ।
কপালী বিন্দুনাথশ্চ কাকচণ্ডীশ্বরায়ঃ ॥ ৭ ॥

অল্লামঃ প্রভুদেবশ্চ ঘোড়া চোলী চ টিণ্ডিণিঃ ।
ভানুকী নারদেবশ্চ থণ্ডঃ কাপালিকস্তথা ॥ ৮ ॥

ইত্যাদয়ো মহাসিদ্ধা হঠ-যোগ-প্রভাবতঃ ।
থণ্ডয়িহ্বা কাল-দণ্ডং ব্রহ্মাণ্ডে বিচরন্তি তে ॥ ৯ ॥

অশেষ-তাপ-তপ্তানাং সমাপ্রয়-মঠো হঠঃ ।
অশেষ-যোগ-যুক্তানামাধার-কমঠো হঠঃ ॥ ১০ ॥

হঠ-বিদ্যা পরং গোপ্যা যোগিনা সিদ্ধিমিচ্ছতা ।
ভবেদ্বীৰ্যবতী গুপ্তা নিবীৰ্যা তু প্রকাশিতা ॥ ১১ ॥

সুরাজ্যে ধার্মিকে দেশে সুভিক্ষে নিরুপদ্রবে ।
ধনুঃ প্রমাণ-পর্যন্তং শিলাগ্নি-জল-বর্জিতে ।
একান্তে মঠিকা-মধ্যে স্থাতব্যং হঠ-যোগিনা ॥ ১২ ॥

অল্প-দ্বারমরন্ধ্র-গর্ত-বিবরং নাত্যুচ্চ-নীচায়তং
সম্যগ্-গোময়-সান্দ্র-লিপ্তমমলং নিঃশেষ-জলুস্ক্রিতম্ ।

বাহ্যে মণ্ডপ-বেদি-কূপ-রুচিরং প্রাকার-সংবেষ্টিতং
প্রোক্তং যোগ-মঠস্য লক্ষণমিদং সিদ্ধৈর্হঠাভ্যাসিভিঃ ॥ ১৩ ॥

এবং বিধে মঠে স্থিত্বা সর্ব-চিন্তা-বিবর্জিতঃ ।
গুরুপদিস্ট-মার্গেণ যোগমেব সমভ্যসেৎ ॥ ১৪ ॥

অত্যাহারঃ প্রয়াসশ্চ প্রজল্লো নিয়মাগ্রহঃ ।
জন-সঙ্গশ্চ লৌল্যং চ ষড়্ভির্যোগো বিনশ্যতি ॥ ১৫ ॥

উৎসাহাৎসাহসাদ্ধৈর্যাতন্ব-জ্ঞানাস্চ নিশ্চয়াৎ ।
জন-সঙ্গ-পরিত্যাগাৎ ষড়্ভির্যোগঃ প্রসিদ্ধ্যতি ॥ ১৬ ॥

অথ যম-নিয়মাঃ
অহিংসা সত্যমস্তেয়ং ব্রহ্মচর্যং ক্ষমা ধৃতিঃ ।
দয়ার্জবং মিতাহারঃ শৌচং চৈব যমা দশ ॥ ১৭ ॥

তপঃ সন্তোষ আস্তিক্যং দানমীশ্বর-পূজনম্ ।
সিদ্ধান্ত-বাক্য-শ্রবণং হ্রীমতী চ তপো হতম্ ।
নিয়মা দশ সম্প্রাপ্তা যোগ-শাস্ত্র-বিশারদৈঃ ॥ ১৮ ॥

অথ আসনম্
হঠস্য প্রথমাস্থাদাসনং পূর্বমুচ্যতে ।
কুর্শাতদাসনং স্বৈর্যমারোগ্যং চাপ্প-লাঘবম্ ॥ ১৯ ॥

বশিষ্ঠাদ্যৈশ্চ মুনিভির্মৎস্যেন্দ্রাদ্যৈশ্চ যোগিভিঃ ।
অঙ্গীকৃতান্যাসনানি কথ্যন্তে কানিচিন্ময়া ॥ ২০ ॥

জানুর্বোরন্তরে সম্যক্স্থাপ্য পাদ-তলে উভে ।
ঋজু-কায়ঃ সমাসীনঃ স্বস্তিকং তৎপ্রচক্ষতে ॥ ২১ ॥

সব্যে দক্ষিণ-গুহ্মং তু পৃষ্ঠ-পার্শ্বে নিয়োজয়েৎ ।
দক্ষিণেহপি তথা সব্যং গোমুখং গোমুখাকৃতিঃ ॥ ২২ ॥

একং পাদং তথৈকস্মিন্মন্যসেদুরুগি স্থিরম্ ।
ইতরস্মিংশ্চত্বা চোরুং বীরাসনমিতিরিতি ॥ ২৩ ॥

গুদং নিরুধ্য গুল্ফাভ্যাং ব্যুৎক্রমেণ সমাহিতঃ ।
কূর্মাসনং ভবেদেতদিতি যোগ-বিদো বিদুঃ ॥ ২৪ ॥

পদ্মাসনং তু সংস্থাপ্য জানুর্বোরন্তরে করৌ ।
নিবেশ্য ভূমৌ সংস্থাপ্য ব্যোমস্থং কুঙ্কটাসনম্ ॥ ২৫ ॥

কুঙ্কটাসন-বন্ধ-স্থো দোৰ্ভ্যাং সম্বদ্য কঙ্করাম্ ।
ভবেদকূর্মবদুত্তান এতদুত্তান-কূর্মকম্ ॥ ২৬ ॥

পাদাঙ্গুষ্ঠৌ তু পাণিভ্যাং গৃহীত্বা শ্রবণাবধি ।
ধনুরাকর্ষণং কুর্যাদ্ধনুর্-আসনমুচ্যতে ॥ ২৭ ॥

বামোরু-মূলার্পিত-দক্ষ-পাদং
জানোর্বহিবেষ্টিত-বাম-পাদম্ ।
প্রগৃহ্য তিষ্ঠেৎ পরিবর্তিতাপঃ
শ্রী-মত্ৰয়সনাথোদিতমাসনং স্যাৎ ॥ ২৮ ॥

মৎস্যেন্দ্র-পীঠং জঠর-প্রদীপ্তিঃ
প্রচণ্ড-রুগ্মগুল-খণ্ডনাস্তম্ ।
অভ্যাসতঃ কুণ্ডলিনী-প্রবোধঃ
চন্দ্র-স্থিরহঃ চ দদাতি পুংসাম্ ॥ ২৯ ॥

প্রসার্য পাদৌ ভুবি দণ্ড-রূপৌ
দোৰ্ভ্যাং পদাগ্র-দ্বিতয়ং গৃহীত্বা ।
জানুপরিণ্যস্ত-ললাট-দেশো
বসেদিদং পশ্চিমতানমাহঃ ॥ ৩০ ॥

ইতি পশ্চিমতানমাসনাগ্ৰ্যং
পবনং পশ্চিম-বাহিনং কৰোতি ।
উদয়ং জঠরানলস্য কুর্যাদ্
উদরে কাশ্যমরোগতাং চ পুংসাম্ ॥ ৩১ ॥

ধরামবষ্টভ্য কর-দ্বয়েন
তৎ-কূপর-স্থাপিত-নাভি-পার্শ্বঃ ।
উচ্চাসনো দণ্ডবদুখিতঃ থে
মায়ূরমেতৎ প্রবদন্তি পীঠম্ ॥ ৩২ ॥

হরতি সকল-রোগানাশু গুল্মোদরাদীন
অভিভবতি চ দোষানাসনং শ্রী-ময়ূরম্ ।
বহু কদশন-ভুক্তং ভস্ম কুর্যাদশেষং
জনয়তি জঠরাগ্নিং জারয়েৎ কাল-কূটম্ ॥ ৩৩ ॥

উত্তানং শববদ্ধুমৌ শয়নং তচ্ছবাসনম্ ।
শবাসনং শ্রান্তি-হরং চিত্ত-বিশ্রান্তি-কারকম্ ॥ ৩৪ ॥

চতুরশীত্যাসনানি শিবেন কথিতানি চ ।
তেভ্যশ্চতুষ্কমাদায় সারভূতং ব্রহ্মীম্যহম্ ॥ ৩৫ ॥

সিদ্ধং পদ্মং তথা সিংহং ভদ্রং বেতি চতুষ্টয়ম্ ।
শ্রেষ্ঠং তত্রাপি চ সুখে তিষ্ঠেৎ সিদ্ধাসনে সদা ॥ ৩৬ ॥

অথ সিদ্ধাসনম্
যোনি-স্থানকমস্ত্রি-মূল-ঘটিতং কৃষ্ণা দৃঢ়ং বিন্যসেৎ
মেন্দ্রে পাদমথৈকমেব হৃদয়ে কৃষ্ণা হনুং সুস্থিরম্ ।
স্বাণুঃ সংযমিতেন্দ্রিয়োহচল-দৃশ্য পশ্যেদ্বুবোরন্তরং
হ্যেতন্মোক্ষ-কপাট-ভেদ-জনকং সিদ্ধাসনং প্রোচ্যতে ॥ ৩৭ ॥

মেন্দ্রাদুপরি বিন্যস্য সব্যং গুল্মং তথোপরি ।
গুল্মান্তরং চ নিষ্কিপ্য সিদ্ধাসনমিদং ভবেৎ ॥ ৩৮ ॥

এতৎসিদ্ধাসনং প্রাহরন্যে বজ্রাসনং বিদুঃ ।
মুক্তাসনং বদন্ত্যে প্রাহর্তুপ্তাসনং পরে ॥ ৩৯ ॥

যমেশ্বিব মিতাহারমহিংসা নিয়মেশ্বিব ।
মুখ্যং সর্বাসনেশ্বেকং সিদ্ধাঃ সিদ্ধাসনং বিদুঃ ॥ ৪০ ॥

চতুরশীতি-পীঠেশু সিদ্ধমেব সদাভ্যসেৎ ।
দ্বাসপ্ততি-সহস্রাণাং নাড়ীনাং মল-শোধনম্ ॥ ৪১ ॥

আত্ম-ধ্যায়ী মিতাহারী যাবদ্বাদশ-বৎসরম্ ।
সদা সিদ্ধাসনাভ্যাসাদ্যোগী নিষ্পত্তিমাप्নুয়াৎ ॥ ৪২ ॥

কিমন্যৈর্বহুভিঃ পীঠৈঃ সিদ্ধে সিদ্ধাসনে সতি ।
প্রাণানিলে সাবধানে বদ্ধে কেবল-কুণ্ডকে ।
উৎপদ্যতে নিরায়াসাং স্বয়মেবোন্মনী কলা ॥ ৪৩ ॥

তথৈকাস্মিন্লেব দৃঢ়ে সিদ্ধে সিদ্ধাসনে সতি ।
বন্ধ-ত্রয়মনায়াসাং স্বয়মেবোপজায়তে ॥ ৪৪ ॥

নাসনং সিদ্ধ-সদৃশং ন কুণ্ডঃ কেবলোপমঃ ।
ন খেচরী-সমা মুদ্রা ন নাদ-সদৃশো লয়ঃ ॥ ৪৫ ॥

অথ পদ্মাসনম্
বামোরুপরি দক্ষিণং চ চরণং সংস্থাপ্য বামং তথা
দক্ষোরুপরি পশ্চিমে ন বিধিনা ধৃষ্ট্বা করাভ্যাং দৃঢ়ম্ ।
অঙ্গুষ্ঠৌ হৃদয়ে নিধায় চিবুকং নাসাগ্রমালোকয়েৎ
এতদ্ব্যাধি-বিনাশ-কারি যমিনাং পদ্মাসনং প্রোচ্যতে ॥ ৪৬ ॥

উত্তানৌ চরণৌ কৃষ্ট্বা উরু-সংস্থৌ প্রয়ত্নতঃ ।
উরু-মধ্যে তথোত্তানৌ পানী কৃষ্ট্বা ততো দৃশৌ ॥ ৪৭ ॥

নাসাগ্রে বিন্যসেদ্রাজদ-অন্ত-মূলে তু জিহ্বয়া ।
উত্তম্য চিবুকং বক্ষুসুস্থাপ্য পবনং শনৈঃ ॥ ৪৮ ॥

ইদং পদ্মাসনং প্রোক্তং সর্ব-ব্যাদি-বিনাশনম্ ।
দূর্লভং যেন কেনাপি ধীমতা লভ্যতে ভুবি ॥ ৪৯ ॥

কৃষ্ট্বা সম্পুটিতৌ করৌ দৃঢ়তরং বন্ধা তু পদ্মাসনং
গাঢ়ং বক্ষুসি সন্নিধায় চিবুকং ধ্যায়ং শ্চ তচ্ছতসি ।
বারং বারমপানমূর্ধ্বমনিং প্রোৎসারয়নপূরিতং
ন্যঞ্জনপ্রাণমুপৈতি বোধমতুলং শক্তি-প্রভাবান্নরঃ ॥ ৫০ ॥

পদ্মাসনে স্থিতো যোগী নাড়ী-দ্বারেণ পূরিতম্ ।
মারুতং ধারয়েদ্যন্তু স মুক্তো নাত্র সংশয়ঃ ॥ ৫১ ॥

অথ সিংহাসনম্
গুল্কৌ চ বৃষণস্যধঃ সীবন্ত্যাঃ পার্শ্বয়োঃ ক্ষিপেৎ ।
দক্ষিণে সব্য-গুল্কং তু দক্ষ-গুল্কং তু সব্যকে ॥ ৫২ ॥

হস্তৌ তু জাব্রোঃ সংস্থাপ্য স্বাঙ্গুলীঃ সম্প্রসার্য চ ।
ব্যাত-বক্তো নিরীক্ষেত নাসাগ্রং সুসমাহিতঃ ॥ ৫৩ ॥

সিংহাসনং ভবেদেতৎপূজিতং যোগি-পুঙ্গবৈঃ ।
বন্ধ-ত্রিতয়-সঙ্কানং কুরুতে চাসনোত্তমম্ ॥ ৫৪ ॥

অথ ভদ্রাসনম্
গুল্কৌ চ বৃষণস্যধঃ সীবন্ত্যাঃ পার্শ্বয়োঃ ক্ষিপ্তে ।
সব্য-গুল্কং তথা সব্যে দক্ষ-গুল্কং তু দক্ষিণে ॥ ৫৫ ॥

পার্শ্ব-পাদৌ চ পানিভ্যাং দৃঢ়ং বন্ধা সুনিশ্চলম্ ।
ভদ্রাসনং ভবেদেতৎসর্ব-ব্যাদি-বিনাশনম্ ।
গোরক্ষাসনমিত্যহরিদং বৈ সিদ্ধ-যোগিনঃ ॥ ৫৬ ॥

এবমাসন-বন্ধেষু যোগীন্দ্রো বিগত-শ্রমঃ ।
অভ্যসেন্নাডিকা-শুদ্ধিং মুদ্রাদি-পবনী-ক্রিয়াম্ ॥ ৫৭ ॥

আসনং কুণ্ডকং চিত্রং মুদ্রাখ্যং করণং তথা ।
অথ নাদানুসঙ্কানমভ্যাসানুক্রমো হর্থে ॥ ৫৮ ॥

ব্রহ্মচারী মিতাহারী ত্যাগী যোগ-পরায়ণঃ ।
অদাদূর্ধ্বং ভবেদিসন্ধো নাত্র কার্য্য বিচারণা ॥ ৫৯ ॥

সুস্নিগ্ধ-মধুরাহারশ্চতুর্থাংশ-বিবর্জিতঃ ।
ভুজ্যতে শিব-সম্প্রীত্যৈ মিতাহারঃ স উচ্যতে ॥ ৬০ ॥

কদ্বাল্ল-তীক্ষ্ণ-লবণোষ্ণ-হরীত-শাক-
সৌবীর-তৈল-তিল-সর্ষপ-মদ্য-মৎস্যান্ ।
আজাদি-মাংস-দধি-তক্র-কুলথকোল-
পিণ্যাক-হিঙ্গু-লশুনাদ্যমপথ্যমাহঃ ॥ ৬১ ॥

ভোজনমহিতং বিদ্যাং পুনরস্যোক্ষী-কৃতং রক্ষম্ ।
অতিলবণমল্ল-যুক্তং কদশন-শাকোৎকং বর্জ্যম্ ॥ ৬২ ॥

বহি-স্ত্রী-পথি-সেবানামাদৌ বর্জনমাচরেৎ ॥ ৬৩ ॥

তথা হি গোরক্ষ-বচনম্
বর্জয়েদুর্জন-প্রাপ্তং বহি-স্ত্রী-পথি-সেবনম্ ।
প্রাতঃ-স্নানোপবাসাদি কায়-ক্লেশ-বিধিং তথা ॥ ৬৪ ॥

গোধূম-শালি-যব-শাষ্টিক-শোভনাল্লং
ক্ষীরাজ্য-খণ্ড-নবনীত-সিদ্ধা-মধুনি ।
শুষ্ঠী-পটোল-কফলাদিক-পঞ্চ-শাকং
মুদ্রাদি-দিব্যমুদকং চ যমীন্দ্র-পথ্যম্ ॥ ৬৫ ॥

পুষ্টং সুমধুরং স্নিগ্ধং গব্যং ধাতু-প্রপোষণম্ ।
মনোভিলষিতং যোগ্যং যোগী ভোজনমাচরেৎ ॥ ৬৬ ॥

যুবো বৃদ্ধোহতিবৃদ্ধো বা ব্যাধিতো দুর্বলোহপি বা ।
অভ্যাসাংসিদ্ধিমাপ্নোতি সর্ব-যোগেশ্বতন্দ্ৰিতঃ ॥ ৬৭ ॥

ক্রিয়া-যুক্তস্য সিদ্ধিঃ স্যাদক্রিয়স্য কথং ভবেৎ ।
ন শাস্ত্র-পাঠ-মাত্রেন যোগ-সিদ্ধিঃ প্রজায়তে ॥ ৬৮ ॥

ন বেষ-ধারণং সিদ্ধেঃ কারণং ন চ তৎ-কথা ।
ক্রিয়ৈব কারণং সিদ্ধেঃ সত্যমেতল্ল সংশয়ঃ ॥ ৬৯ ॥

পীঠানি কুঙ্ককাশ্চিত্রা দিব্যানি করণানি চ ।
সর্বাণ্যপি হঠাভ্যাসে রাজ-যোগ-ফলাবধি ॥ ৭০ ॥

ইতি হঠ-প্রদীপিকায়াং প্রথমোপদেশঃ ।

॥ ২ ॥ দ্বিতীয়োপদেশঃ
অথাসনে দৃধে যোগী বশী হিত-মিতাশনঃ ।
গুরুপদিষ্ট-মার্গেন প্রাণায়ামান্নমভ্যাসেৎ ॥ ১ ॥

চলে বাতে চলং চিত্তং নিশ্চলে নিশ্চলং ভবেৎ ॥

যোগী স্থানুহ্মাপ্নোতি ততো বায়ুং নিরোধয়েৎ ॥ ২ ॥

যাবদ্বায়ুঃ স্থিতো দেহে তাবজ্জীবনমুচ্যতে ।
মরণং তস্য নিষ্কান্তিস্থিতো বায়ুং নিরোধয়েৎ ॥ ৩ ॥

মলাকলাসু নাড়ীষু মারুতো নৈব মধ্যগঃ ।
কথং স্যাদুন্মনীভাবঃ কার্য-সিদ্ধিঃ কথং ভবেৎ ॥ ৪ ॥

শুদ্ধমেতি যদা সর্বং নাড়ী-চক্রং মলাকুলম্ ।
তদৈব জায়তে যোগী প্রাণ-সংগ্রহণে ক্ষমঃ ॥ ৫ ॥

প্রাণায়ামং ততঃ কুর্যন্নিত্যং সাস্থিকয়া ধিয়া ।
যথা সুসুপ্তা-নাড়ীস্থা মলাঃ শুদ্ধিং প্রয়াস্তু চ ॥ ৬ ॥

বদ্ধ-পদ্মাসনো যোগী প্রাণং চন্দ্রেণ পূরয়েৎ ।
ধারণিহ্না যথা-শক্তি ভূয়ঃ সূর্যেণ রেচয়েৎ ॥ ৭ ॥

প্রাণং সূর্যেণ চাক্ষুশ্য পূরয়েদুদরং শনৈঃ ।
বিধিবৎকুঙ্ককং কৃৎস্না পুনশ্চন্দ্রেণ রেচয়েৎ ॥ ৮ ॥

যেন ত্যজেত্তেন পীত্বা ধারয়েদতিরোধতঃ ।
রেচয়েচ্চ ততোহন্যেন শনৈরেব ন বেগতঃ ॥ ৯ ॥

প্রাণং চেদিডয়া পিবেল্লিয়মিতং ভূয়োহন্যথা রেচয়েৎ
পীত্বা পিঙ্গলয়া সমীরণমথো বদ্ধা ত্যজেদ্বাময়া ।

সূর্য-চন্দ্রমসোরনেন বিধিনাভ্যাসং সদা তন্মতাং
শুদ্ধা নাডি-গণা ভবন্তি যমিনাং মাস-ত্রয়াদূর্ধ্বতঃ ॥ ১০ ॥

প্রাতর্মধ্যাহ্নিনে সায়মর্ধ-রাত্রে চ কুণ্ডকান্ ।
শনৈরশীতি-পর্যন্তং চতুর্বারং সমভ্যসেৎ ॥ ১১ ॥

কনীয়সি ভবেদেবদ কম্পো ভবতি মধ্যমে ।
উত্তমে স্থানমাপ্নোতি ততো বায়ুং নিবন্ধয়েৎ ॥ ১২ ॥

জলেন শ্রম-জাতেন গাত্র-মর্দনমাচরেৎ ।
দৃঢ়তা লঘুতা চৈব তেন গাত্রস্য জায়তে ॥ ১৩ ॥

অভ্যাস-কালে প্রথমে শস্ত্রং ক্ষীরাজ্য-ভোজনম্ ।
ততোহভ্যাসে দৃঢ়ীভূতে ন তাদৃঙ-নিয়ম-গ্রহঃ ॥ ১৪ ॥

যথা সিংহো গজো ব্যাঘ্রো ভবেদ্রশ্যঃ শনৈঃ শনৈঃ ।
তথৈব সেবিতো বায়ুরন্যথা হন্তি সাধকম্ ॥ ১৫ ॥

প্রাণায়ামেন যুক্তেন সর্ব-রোগ-ক্ষয়ো ভবেৎ ।
অযুক্তাভ্যাস-যোগেন সর্ব-রোগ-সমুদ্রমঃ ॥ ১৬ ॥

হিষ্কা শ্বাসশ্চ কাসশ্চ শিরঃ-কর্ণাফি-বেদনাঃ ।
ভবন্তি বিবিধাঃ রোগাঃ পবনস্য প্রকোপতঃ ॥ ১৭ ॥

যুক্তং যুক্তং ত্যজেদ্বায়ুং যুক্তং যুক্তং চ পূরয়েৎ ।
যুক্তং যুক্তং চ বহ্নীয়াদেবং সিদ্ধিমবাপ্নুয়াৎ ॥ ১৮ ॥

যদা তু নাড়ী-শুদ্ধিঃ স্যাৎ তথা চিহ্নানি বাহ্যতঃ ।
কায়স্য কৃশতা কান্তিস্তদা জায়তে নিশ্চিতম্ ॥ ১৯ ॥

যথেষ্টং ধারণং বায়োরনলস্য প্রদীপনম্ ।
নাদাভিব্যক্তিরোগ্যং জায়তে নাড়ি-শোধনাৎ ॥ ২০ ॥

মেদ-শ্লেষ্মাধিকঃ পূর্বং ষট্-কর্মণি সমাচরেৎ ।
অন্যন্তু নাচরেত্তানি দোষাণাং সমভাবতঃ ॥ ২১ ॥

ধৌতির্বস্তুস্থিত্য নেতিস্রাটকং নৌলিকং তথা ।
কপাল-ভাতিশ্চৈতানি ষট্-কর্মণি প্রচক্ষতে ॥ ২২ ॥

কর্ম ষট্-কমিদং গোপ্যং ঘট-শোধন-কারকম্ ।
বিচিত্র-গুণ-সঙ্কায় পূজ্যতে যোগি-পুঙ্গবৈঃ ॥ ২৩ ॥

তত্র ধৌতিঃ
চতুর্-অঙ্গুল-বিস্তারং হস্ত-পঞ্চ-দশায়তম্ ।
গুরুপদিস্ত-মার্গেণ সিদ্ধং বস্ত্রং শনৈর্গমেৎ ।
পুনঃ প্রত্যাহরেচ্চৈতদুদিতং ধৌতি-কর্ম তৎ ॥ ২৪ ॥

কাস-শ্বাস-প্লীহ-কূষ্ঠং কফরোগাশ্চ বিংশতিঃ ।

ধৌতি-কৰ্ম-প্ৰভাবেণ প্ৰযান্ত্যেব ন সংশয়ঃ ॥ ২৫ ॥

অথ বস্তু:

নাভি-দল্ল-জলে পায়ৌ ন্যস্ত-নালোংকটাসনঃ ।
আধারাকুঞ্চনং কুৰ্যাৎফালনং বস্তু-কৰ্ম তৎ ॥ ২৬ ॥

গুন্ম-প্লীহোদরং চাপি বাত-পিত্ত-কফোদ্ভবাঃ ।
বস্তু-কৰ্ম-প্ৰভাবেণ ক্ষীয়ন্তে সকলাময়াঃ ॥ ২৭ ॥

ধাতুদ্রিয়ান্তঃ-করণ-প্ৰসাদং
দধাচ্ কালিং দহন-প্ৰদীপ্তম্ ।
অশেষ-দোষোপচয়ং নিহন্যাদ
অভ্যস্যমানং জল-বস্তু-কৰ্ম ॥ ২৮ ॥

অথ নেতি:

সূত্রং বিতস্তি-সুপ্তিকং নাসানালে প্ৰবেশয়েৎ ।
মুখান্নিৰ্গময়েচ্চৈষা নেতি: সিদ্ধৈৰ্নিৰ্গদ্যতে ॥ ২৯ ॥

কপাল-শোধিনী চৈব দিব্য-দৃষ্টি-প্ৰদায়িনী ।
জক্ৰধ্ব-জাত-রোগৌঘং নেতিরাশু নিহন্তি চ ॥ ৩০ ॥

অথ ট্ৰাটকম্

নিরীক্ষেন্নিচল-দৃশা সূক্ষ্ম-লক্ষ্যং সমাহিতঃ ।
অশ্রু-সম্পাত-পৰ্যন্তমাচারৈস্ত্ৰাটকং স্মৃতম্ ॥ ৩১ ॥

মোচনং নেত্র-রোগাণাং তন্দ্রাদ্ৰীণাং কপাটকম্ ।
যজ্ঞতস্ত্ৰাটকং গোপ্যং যথা হাটক-পেটকম্ ॥ ৩২ ॥

অথ নৌলি:

অমন্দাবৰ্ত-বেগেন তুন্দং সব্যাপসব্যতঃ ।
নতাংসো ভ্ৰাময়েদেমা নৌলি: সিদ্ধৈ: প্ৰশস্যতে ॥ ৩৩ ॥

মন্দাগ্নি-সন্দীপন-পাচনাদি-
সন্ধাপিকানন্দ-করী সদৈব ।
অশেষ-দোষ-ময়-শোষণী চ
হৰ্ঠ-ক্ৰিয়া মৌলিৰিয়ং চ নৌলি: ॥ ৩৪ ॥

অথ কপালভাতি:

ভস্মাবল্লোহ-কাস্য রেচ-পূরৌ সসম্বমৌ ।
কপালভাতিৰ্বিখ্যাতা কফ-দোষ-বিশোষণী ॥ ৩৫ ॥

ষট্-কৰ্ম-নিৰ্গত-স্থৌল্য-কফ-দোষ-মলাদিকঃ ।
প্ৰাণায়ামং ততঃ কুৰ্যাদনায়াসেন সিদ্ধ্যতি ॥ ৩৬ ॥

প্ৰাণায়ামৈৰেব সৰ্বে প্ৰশস্যন্তি মলা ইতি ।
আচাৰ্য্যণাং তু কেশাঞ্চিদন্যৎকৰ্ম ন সংমতম্ ॥ ৩৭ ॥

অথ গজ-করণী

উদর-গত-পদার্থমুদ্রমন্তি
পবনমপানমুদীর্ঘ কণ্ঠ-নালে ।
ক্রম-পরিচয়-বশ্য-নাডি-চক্রা
গজ-করণীতি নিগদ্যতে হঠষ্টেঃ ॥ ৩৮ ॥

ব্রহ্মাদয়োহপি ত্রিদশাঃ পবনাভ্যাস-তৎপরাঃ ।
অভুবল্লভক-ভ্যাতস্মাৎপবনমভ্যসেৎ ॥ ৩৯ ॥

যাবদ্বন্ধো মরুদ্-দেশে যাবচ্চিত্তং নিরাকুলম্ ।
যাবদৃষ্টিভ্রবোর্মধ্যে তাবৎকাল-ভয়ং কুতঃ ॥ ৪০ ॥

বিধিবৎপ্রাণ-সংযামৈর্নাড়ী-চক্রে বিশোধিতে ।
সুশুশ্ণা-বদনং ভিষ্মা সুখাদ্বিশতি মারুতঃ ॥ ৪১ ॥

অথ মনোন্মনী
মারুতে মধ্য-সঞ্চারে মনঃ-স্বৈর্যং প্রজায়তে ।
যো মনঃ-সুস্থিরী-ভাবঃ সৈবাবস্থা মনোন্মনী ॥ ৪২ ॥

তৎ-সিদ্ধয়ে বিধানস্তাশ্চিগ্রানকুবন্তি কুস্তকান্ ।
বিচিত্র কুস্তকাভ্যাসাদ্বিচিত্রাং সিদ্ধিমাণুয়াৎ ॥ ৪৩ ॥

অথ কুস্তক-ভেদাঃ
সূর্য-ভেদনমুজ্জায়ী সীংকারী শীতলী তথা ।
ভগ্নিকা ভ্রামরী মূর্ছা প্লাবিনীত্যষ্ট-কুস্তকাঃ ॥ ৪৪ ॥

পূরকান্তে তু কর্তব্যো বন্ধো জালন্ধরাভিধঃ ।
কুস্তকান্তে রেচকাদৌ কর্তব্যস্তুজ্জিয়ানকঃ ॥ ৪৫ ॥

অধস্তাৎকুশ্ণেননাশু কণ্ঠ-সঙ্কোচনে কৃতে ।
মধ্যে পশ্চিম-তানেন স্যাৎপ্রাণো ব্রহ্ম-নাডিগঃ ॥ ৪৬ ॥

আপানমূর্ধ্বমুখ্যাপ্য প্রাণং কণ্ঠাদধো নয়েৎ ।
যোগী জরা-বিমুক্তঃ সনেষাডশাব্দ-বয়া ভবেৎ ॥ ৪৭ ॥

অথ সূর্য-ভেদনম্
আসনে সুখদে যোগী বন্ধা চৈবাসনং ততঃ ।
দক্ষ-নাড্যা সমাক্ষ্য বহিঃস্থং পবনং শনৈঃ ॥ ৪৮ ॥

আকেশাদানথাগ্রাশ্চ নিরোধাবধি কুস্তয়েৎ ।
ততঃ শনৈঃ সব্য-নাড্যা রেচয়েৎপবনং শনৈঃ ॥ ৪৯ ॥

কপাল-শোধনং বাত-দোষ-হ্নং কৃমি-দোষ-হৃৎ ।
পুনঃ পুনরিদং কার্যং সূর্য-ভেদনমুত্তমম্ ॥ ৫০ ॥

অথ উজ্জায়ী
মুখং সংযম্য নাড়ীভ্যামাক্ষ্য পবনং শনৈঃ ।
যথা লগতি কণ্ঠাত্তু হৃদয়াবধি স-স্বনম্ ॥ ৫১ ॥

পূর্ববৎকুস্তয়েংপ্রাণং রেচয়েদিডয়া তথা ।
শ্লেষ্ম-দোষ-হরং কণ্ঠে দেহানল-বিবৰ্ধনম্ ॥ ৫২ ॥

নাড়ী-জলোদরাধাতু-গত-দোষ-বিনাশনম্ ।
গচ্ছতা তিষ্ঠতা কার্যমুজ্জায়্যাখ্যং তু কুস্তকম্ ॥ ৫৩ ॥

অথ সীংকারী
সীংকাং কুর্যাত্থা বক্ত্রে ঘ্রাণেনৈব বিজ্জিকাম্ ।
এবমভ্যাস-যোগেন কাম-দেবো দ্বিতীয়কঃ ॥ ৫৪ ॥

যোগিনী চক্র-সংমান্যঃ সৃষ্টি-সংহার-কারকঃ ।
ন ক্ষুধা ন তৃষা নিদ্রা নৈবালস্যং প্রজায়তে ॥ ৫৫ ॥

ভবেৎস্বঃ চ দেহস্য সর্বোপদ্রব-বর্জিতঃ ।
অনেন বিধিনা সত্যং যোগীন্দ্রো ভূমি-মণ্ডলে ॥ ৫৬ ॥

অথ শীতলী
জিহ্বা বায়ুমাক্ষ্য পূর্ববৎকুস্ত-সাধনম্ ।
শনকৈর্ঘ্রাণ-রক্তাভ্যাং রেচয়েৎপবনং সুধীঃ ॥ ৫৭ ॥

গুন্ম-প্লীহাদিকান্নোগান্ধ্বরং পিত্তং ক্ষুধাং তৃষাম্ ।
বিষাণি শীতলী নাম কুস্তিকেয়ং নিহন্তি হি ॥ ৫৮ ॥

অথ ভস্মিকা
উর্বোরূপরি সংস্থাপ্য শুভে পাদ-তলে উভে ।
পদ্মাসনং ভবেদেতৎসর্ব-পাপ-প্রণাশনম্ ॥ ৫৯ ॥

সম্যকপদ্মাসনং বন্ধা সম-গ্রীবোদরঃ সুধীঃ ।
মুখং সংযম্য যজ্ঞেন প্রাণং ঘ্রাণেন রেচয়েৎ ॥ ৬০ ॥

যথা লগতি হৃৎ-কণ্ঠে কপালাবধি স-স্বনম্ ।
বেগেন পূরয়েচ্চাপি হৃৎ-পদ্মাবধি মারুতম্ ॥ ৬১ ॥

পুনর্বিরেচয়েত্ত্বংপূরয়েচ্চ পুনঃ পুনঃ ।
যথৈব লোহকারেণ ভস্মা বেগেন চাল্যতে ॥ ৬২ ॥

তথৈব স্ব-শরীর-স্বং চালয়েৎপবনং ধিয়া ।
যদা শ্রমো ভবেদ্দেহে তদা সূর্যেণ পূরয়েৎ ॥ ৬৩ ॥

যথোদরং ভবেৎপূর্ণমনিলেন তথা লঘু ।
ধারয়েন্নাসিকাং মধ্যা-তর্জনীভ্যাং বিনা দৃঢ়ম্ ॥ ৬৪ ॥

বিধিবৎকুস্তকং কৃৎস্না রেচয়েদিডয়ানিলম্ ।
বাত-পিত্ত-শ্লেষ্ম-হরং শরীরান্নি-বিবৰ্ধনম্ ॥ ৬৫ ॥

কুণ্ডলী বোধকং ক্ষিপ্তং পবনং সুখদং হিতম্ ।
ব্রহ্ম-নাড়ী-মুখে সংস্থ-কফাদ্-অর্গল-নাশনম্ ॥ ৬৬ ॥

সম্যগ্নাত্ৰ-সমুদ্ভূত-গ্রন্থি-ত্রয়-বিভেদকম্ ।
বিশেষেণৈব কৰ্তব্যং ভস্মাখ্যং কুস্তকং দ্বিদম্ ॥ ৬৭ ॥

অথ ব্রামরী
বেগাদ্ধোষং পূরকং ভৃঙ্গ-নাদং
ভৃঙ্গী-নাদং রেচকং মন্দ-মন্দম্ ।
যোগীন্দ্রাণমেবমভ্যাস-যোগাচ্চ
চিত্তে জাতা কাচিদানন্দ-লীলা ॥ ৬৮ ॥

অথ মূৰ্ছা
পূরকান্তে গাঢ়তরং বন্ধা জালন্ধরং শনৈঃ ।
রেচয়েন্মূৰ্ছাখ্যেয়ং মনো-মূৰ্ছা সুখ-প্রদা ॥ ৬৯ ॥

অথ প্লাবিনী
অন্তঃ প্রবর্তিতোদার-মারুতাপূরিতোদরঃ ।
পয়স্যগাধেহপি সুখাংগবতে পদ্ম-পত্রবৎ ॥ ৭০ ॥

প্রাণায়ামস্ত্রিধা প্রোক্তো রেচ-পূরক-কুস্তকৈঃ ।
সহিতঃ কেবলশ্চেতি কুস্তকো দ্বিবিধো মতঃ ॥ ৭১ ॥

যাবৎকেবল-সিদ্ধিঃ স্যাৎসহিতং তাবদভ্যসেৎ ।
রেচকং পূরকং মুক্তা সুখং যদ্বায়ু-ধারণম্ ॥ ৭২ ॥

প্রাণায়ামোহয়মিত্যুক্তঃ স বৈ কেবল-কুস্তকঃ ।
কুস্তকে কেবলে সিদ্ধে রেচ-পূরক-বর্জিতে ॥ ৭৩ ॥

ন তস্য দুর্লভং কিঞ্চিৎপ্রিশু লোকেষু বিদ্যতে ।
শক্তঃ কেবল-কুস্তেন যথেষ্টং বায়ু-ধারণাৎ ॥ ৭৪ ॥

রাজ-যোগ-পদং চাপি লভতে নাত্র সংশয়ঃ ।
কুস্তকাংকুণ্ডলী-বোধঃ কুণ্ডলী-বোধতো ভবেৎ ।
অনর্গলা সুষুম্ণা চ হর্ষ-সিদ্ধিশ্চ জায়তে ॥ ৭৫ ॥

হর্ষং বিনা রাজযোগো রাজ-যোগং বিনা হর্ষঃ ।
ন সিধ্যতি ততো যুগ্মমানিষ্পত্তেঃ সমভ্যসেৎ ॥ ৭৬ ॥

কুস্তক-প্রাণ-রোধান্তে কুর্যাক্ষিতং নিরাশ্রয়ম্ ।
এবমভ্যাস-যোগেন রাজ-যোগ-পদং ব্রজেৎ ॥ ৭৭ ॥

বপুঃ কৃশস্বং বদনে প্রসন্নতা
নাদ-স্ফুটস্বং নয়নে সুনির্মলে ।
অরোগতা বিন্দু-জয়োহগ্নি-দীপনং
নাড়ী-বিশুদ্ধির্হর্ষ-সিদ্ধি-লক্ষণম্ ॥ ৭৮ ॥

ইতি হর্ষ-প্রদীপিকায়াং দ্বিতীয়াপদেশঃ ।

॥ ৩ ॥ তৃতীয়াপদেশঃ

স-শৈল-বন-ধাত্রীণাং যথাধারোহি-নায়কঃ ।

সর্বেষাং যোগ-তন্ত্রাণাং তথাধারো হি কুণ্ডলী ॥ ১ ॥

সুপ্তা গুরু-প্রসাদেন যদা জাগর্তি কুণ্ডলী ।

তদা সর্বাণি পদ্মানি ভিদ্যন্তে গ্রন্থয়োহপি চ ॥ ২ ॥

প্রাণস্য শূন্য-পদবী তদা রাজপথায়তে ।

তদা চিত্তং নিরালম্বং তদা কালস্য বঞ্চনম্ ॥ ৩ ॥

সুসুম্ণা শূন্য-পদবী ব্রহ্ম-রন্ধ্রঃ মহাপথঃ ।

শ্মশানং শাস্ত্রবী মধ্য-মার্গশ্চেত্যেক-বাচকাঃ ॥ ৪ ॥

তস্মাৎসর্ব-প্রয়জ্ঞেন প্রবোধয়িতুমীশ্বরীম্ ।

ব্রহ্ম-দ্বার-মুখে সুপ্তাং মুদ্রাভ্যাসং সমাচরেৎ ॥ ৫ ॥

মহামুদ্রা মহাবন্ধো মহাবেদশ্চ খেচরী ।

উক্ৰীয়ানং মূলবন্ধশ্চ বন্ধো জালন্ধরাভিধঃ ॥ ৬ ॥

করণী বিপরীতাখ্যা বজ্রোলা শক্তি-চালনম্ ।

ইদং হি মুদ্রা-দশকং জরা-মরণ-নাশনম্ ॥ ৭ ॥

আদিনাথোদিতং দিব্যমষ্টৈশ্বর্য-প্রদায়কম্ ।

বল্লভং সর্ব-সিদ্ধানাং দুর্লভং মরুতামপি ॥ ৮ ॥

গোপনীয়ং প্রয়জ্ঞেন যথা রত্ন-করওকম্ ।

কস্যচিন্লেব বক্তব্যং কুল-স্ত্রী-সুরতং যথা ॥ ৯ ॥

অথ মহা-মুদ্রা

পাদ-মূলেণ বামেণ যোনিং সম্পীড়্য দক্ষিণাম্ ।

প্রসারিতং পদং কৃষ্ণা করাভ্যাং ধারয়েদ্দৃঢ়ম্ ॥ ১০ ॥

কণ্ঠে বন্ধং সমারোপ্য ধারয়েদ্বায়ুমূর্ধ্বতঃ ।

যথা দণ্ড-হতঃ সর্পো দণ্ডাকারঃ প্রজায়তে ॥ ১১ ॥

ঋজ্বীভূতা তথা শক্তিঃ কুণ্ডলী সহসা ভবেৎ ।

তদা সা মরণাবস্থা জায়তে দ্বিপুটাপ্রয়া ॥ ১২ ॥

ততঃ শনৈঃ শনৈরেব রেচয়েন্লেব বেগতঃ ।

মহা-মুদ্রাং চ তেনৈব বদন্তি বিবুধোত্তমাঃ ॥ ১৩ ॥

ইয়ং খলু মহামুদ্রা মহা-সিদ্ধিঃ প্রদর্শিতা ।

মহা-ক্লেশাদযো দোষাঃ ক্ষীয়ন্তে মরণাদয়ঃ ।

মহা-মুদ্রাং চ তেনৈব বদন্তি বিবুধোত্তমাঃ ॥ ১৪ ॥

চন্দ্রাঙ্গে তু সমভ্যাস্য সূর্যাঙ্গে পুনরভ্যাসেৎ ।

যাবৎ-তুল্যা ভবেৎসংখ্যা ততো মুদ্রাং বিসর্জয়েৎ ॥ ১৫ ॥

ন হি পথ্যমপথ্যং বা রসাঃ সৰ্বেহপি নীরসাঃ ।
অপি ভুক্তং বিষং ঘোরং পীযুষমপি জীৰ্যতি ॥ ১৬ ॥

ক্ষয়-কুষ্ঠ-গুদাবর্ত-গুন্মাজীর্ণ-পুরোগমাঃ ।
তস্য দোষাঃ ক্ষয়ং যান্তি মহামুদ্রাং তু যোহভ্যসেৎ ॥ ১৭ ॥

কথিতেয়ং মহামুদ্রা মহা-সিদ্ধি-করা নৃণাম্ ।
গোপনীয়্য প্রয়জ্জন ন দেয়া यस্য কস্যচিৎ ॥ ১৮ ॥

অথ মহা-বন্ধঃ
পার্শ্বং বামস্য পাদস্য যোনি-স্থানে নিয়োজয়েৎ ।
বামোরুপরি সংস্থাপ্য দক্ষিণং চরণং তথা ॥ ১৯ ॥

পূরয়িত্বা ততো বায়ুং হৃদয়ে চুবুকং দৃঢ়ম্ ।
নিষ্পীড়্য বায়ুমাকুশ্য মনো-মধ্যে নিয়োজয়েৎ ॥ ২০ ॥

ধারয়িত্বা যথা-শক্তি রেচয়েদনিলং শনৈঃ ।
সব্যাপ্তে তু সমভ্যস্য দক্ষাপ্তে পুনরভ্যসেৎ ॥ ২১ ॥

মতমত্র তু কেশাঞ্চিং কণ্ঠ-বন্ধং বিবৰ্জয়েৎ ।
রাজ-দন্ত-স্ব-জিহ্বায়া বন্ধঃ শস্তো ভবেদिति ॥ ২২ ॥

অয়ং তু সর্ব-নাড়ীনামূর্ধ্বং গতি-নিরোধকঃ ।
অয়ং থলু মহা-বন্ধো মহা-সিদ্ধি-প্রদায়কঃ ॥ ২৩ ॥

কাল-পাশ-মহা-বন্ধ-বিমোচন-বিচক্ষণঃ ।
ত্রিবেণী-সঙ্গমং ধতে কেদারং প্রাপয়েন্মহাঃ ॥ ২৪ ॥

রূপ-লাবণ্য-সম্পন্না যথা স্ত্রী পুরুষং বিনা ।
মহা-মুদ্রা-মহা-বন্ধো নিষ্ফলো বেধ-বর্জিতো ॥ ২৫ ॥

অথ মহা-বেধঃ
মহা-বন্ধ-স্থিতো যোগী কৃষ্মা পূরকমেক-ধীঃ ।
বায়ুনাং গতিমাবৃত্য নিভৃতং কণ্ঠ-মুদ্রয়া ॥ ২৬ ॥

সম-হস্ত-যুগো ভূমৌ স্ফিটো সনাডয়েচ্ছনৈঃ ।
পুট-দ্বয়মতিক্রম্য বায়ুঃ স্ফুরতি মধ্যগঃ ॥ ২৭ ॥

সোম-সূর্যাগ্নি-সম্বন্ধো জায়তে চামৃতায় বৈ ।
মৃতাবস্থা সমুৎপন্না ততো বায়ুং বিরেচয়েৎ ॥ ২৮ ॥

মহা-বেধোহয়মভ্যাসান্নহা-সিদ্ধি-প্রদায়কঃ ।
বলী-পলিত-বেপ-ঘ্নঃ সেব্যতে সাধকোত্তমৈঃ ॥ ২৯ ॥

এতপ্রয়ং মহা-গুহ্যং জরা-মৃত্যু-বিনাশনম্ ।
বহ্নি-বৃদ্ধি-করণং চৈব হ্যগ্নিমাদি-গুণ-প্রদম্ ॥ ৩০ ॥

অষ্টধা ক্রিয়তে চৈব যামে যামে দিনে দিনে ।

পুণ্য-সম্ভার-সন্ধ্যায় পাপৌষ-ভিদুরং সদা ।
সম্যক-শিক্ষাবতামেবং স্বল্পং প্রথম-সাধনম্ ॥ ৩১ ॥

অথ খেচরী
কপাল-কুহরে জিহ্বা প্রবিষ্টা বিপরীতগা ।
ভ্রুবোরন্তর্গতা দৃষ্টিমুদ্রা ভবতি খেচরী ॥ ৩২ ॥

ছেদন-চালন-দোহৈঃ কলাং ক্রমেণাথ বর্ধয়েত্তাবৎ ।
সা যাবদ্ব-মধ্যং স্পৃশতি তদা খেচরী-সিদ্ধিঃ ॥ ৩৩ ॥

সুহী-পত্র-নিভং শস্ত্রং সুতীক্ষ্ণং স্নিগ্ধ-নির্মলম্ ।
সমাদায় ততস্তেন রোম-মাত্রং সমুচ্ছিনেৎ ॥ ৩৪ ॥

ততঃ সৈন্ধব-পথ্যাভ্যাং চূর্ণিতাভ্যাং প্রঘর্ষয়েৎ ।
পুনঃ সপ্ত-দিনে প্রাপ্তে রোম-মাত্রং সমুচ্ছিনেৎ ॥ ৩৫ ॥

এবং ক্রমেণ ষণ্-মাসং নিত্যং যুক্তঃ সমাচরেৎ ।
ষণ্মাসাদ্রসনা-মূল-শিরা-বন্ধঃ প্রণশ্যতি ॥ ৩৬ ॥

কলাং পরাঙ্ঘ্রীং কৃৎস্না ত্রিপথে পরিয়োজয়েৎ ।
সা ভবেৎখেচরী মুদ্রা ব্যোম-চক্রং তদুচ্যতে ॥ ৩৭ ॥

রসনামূর্ধগাং কৃৎস্না ঞ্জগাধর্মপি তিষ্ঠতি ।
বিশৈবীমুচ্যতে যোগী ব্যাধি-মৃত্যু-জরাদিভিঃ ॥ ৩৮ ॥

ন রোগো মরণং তন্দ্রা ন নিদ্রা ন ক্ষুধা তৃষা ।
ন চ মূর্ছা ভবেতস্য যো মুদ্রাং বেতি খেচরীম্ ॥ ৩৯ ॥

পীড়্যতে ন স রোগেণ লিপ্যতে ন চ কর্মণা ।
বাধ্যতে ন স কালেন যো মুদ্রাং বেতি খেচরীম্ ॥ ৪০ ॥

চিওং চরতি থে যস্মাজ্জিহ্বা চরতি থে গতা ।
তেনৈষা খেচরী নাম মুদ্রা সিদ্ধৈর্নিরূপিতা ॥ ৪১ ॥

খেচর্যা মুদ্রিতং যেন বিবরং লম্বিকোর্ধ্বতঃ ।
ন তস্য ঞ্জরতে বিন্দুঃ কামিন্যাঃ শ্লেষিতস্য চ ॥ ৪২ ॥

চলিতোহপি যদা বিন্দুঃ সম্প্রাপ্তো যোনি-মণ্ডলম্ ।
ব্রজতূর্ধ্বং হতঃ শক্ত্যা নিবদ্ধো যোনি-মুদ্রয়া ॥ ৪৩ ॥

উর্ধ্ব-জিহ্বঃ স্থিরো ভূত্বা সোমপানং করোতি যঃ ।
মাসার্ধেন ন সন্দেহো মৃত্যুং জয়তি যোগবিৎ ॥ ৪৪ ॥

নিত্যং সোম-কলা-পূর্ণং শরীরং यस্য যোগিনঃ ।
তক্ষকেণাপি দষ্টস্য বিষং তস্য ন সর্পতি ॥ ৪৫ ॥

ইন্ধনানি যথা বহ্নিস্তৈল-বর্তি চ দীপকঃ ।
তথা সোম-কলা-পূর্ণং দেহী দেহং ন মুঞ্চতি ॥ ৪৬ ॥

গোমাংসং ভক্ষয়েন্নিত্যং পিবেদমর-বারুণীম্ ।
কুলীনং তমহং মন্যে চেতরে কুল-ঘাতকাঃ ॥ ৪৭ ॥

গো-শব্দেনোদিতা জিহ্বা তৎপ্রবেশো হি তালুনি ।
গো-মাংস-ভক্ষণং তত্তু মহা-পাতক-নাশনম্ ॥ ৪৮ ॥

জিহ্বা-প্রবেশ-সম্ভূত-বহ্নিনোঃ পাদিতঃ থলু ।
চন্দ্রাংস্রবতি যঃ সারঃ সা স্যাদমর-বারুণী ॥ ৪৯ ॥

চুষ্মন্তী যদি লম্বিকাগ্রমনিশং জিহ্বা-রস-স্যন্দ্ৰিনী
স-ক্ষারা কটুকাল্ল-দুন্ধ-সদৃশী মধ্বাজ্য-তুল্যা তথা ।
ব্যাদীনাং হরণং জরাল্ল-করণং শত্রাগমোদীরণং
তস্য স্যাদমরব্রহ্মষ্ট-গুণিতং সিদ্ধাপ্রনাকর্ষণম্ ॥ ৫০ ॥

মূর্শ্ণঃ ষোড়শ-পত্র-পদ্ম-গলিতং প্রাণাদবাপ্তং হঠাদ্
উর্দ্ধহাস্যো রসনাং নিয়ম্য বিবরে শক্তিং পরাং চিন্তয়ন্ ।
উৎকল্লোল-কলা-জলং চ বিমলং ধারাময়ং যঃ পিবেন্
নির্ব্যাধিঃ স মৃণাল-কোমল-বপূর্যোগী চিরং জীবতি ॥ ৫১ ॥

যৎপ্রালেয়ং প্রহিত-সুশিরং মেরু-মূর্ধাল্লর-স্থং
তস্মিংশ্চত্বং প্রবদতি সুধীস্তুন্-মুখং নিল্লগানাম্ ।
চন্দ্রাংসারঃ স্রবতি বপুষস্তেন মৃত্যুর্নরাণাং
তদ্বক্ষীয়াংসুকরণমধো নান্যথা কায়-সিদ্ধিঃ ॥ ৫২ ॥

সুশিরং গুণান-জনকং পঞ্চ-স্রোতঃ-সমস্থিতম্ ।
তিষ্ঠতে খেচরী মুদ্রা তস্মিন্শূন্যে নিরঞ্জে ॥ ৫৩ ॥

একং সৃষ্টিময়ং বীজমেকা মুদ্রা চ খেচরী ।
একো দেবো নিরালম্ব একাবস্থা মনোন্মনী ॥ ৫৪ ॥

অথ উজ্জীয়ান-বন্ধঃ
বন্ধো যেন সুসুক্ষ্মায়াং প্রাণস্বূজীয়তে যতঃ ।
তস্মাদুজ্জীয়ানাথ্যেহং যোগিভিঃ সমুদাহৃতঃ ॥ ৫৫ ॥

উজ্জীনং কুরুতে যস্মাদবিশ্রান্তং মহা-খগঃ ।
উজ্জীয়ানং তদেব স্যাত্তব বন্ধোহভিধীয়তে ॥ ৫৬ ॥

উদরে পশ্চিমং তানং নাভেরুর্ধ্বং চ কারয়েৎ ।
উজ্জীয়ানো হ্যসৌ বন্ধো মৃত্যু-মাতঙ্গ-কেশরী ॥ ৫৭ ॥

উজ্জীয়ানং তু সহজং গুরুণা কথিতং সদা ।
অভ্যসেৎসততং যন্তু বন্ধোহপি তরুণায়তে ॥ ৫৮ ॥

নাভেরুর্ধ্বমধশ্চাপি তানং কুর্যাৎপ্রয়ত্নতঃ ।
ষণ্মাসমভ্যসেত্ত্ব্যং জয়তেব ন সংশয়ঃ ॥ ৫৯ ॥

সর্বেষামেব বন্ধানাং উত্তমো হ্যুজ্জীয়ানকঃ ।

উদ্ভিযানে দ্বে বন্ধে মুক্তিঃ স্বাভাবিকী ভবেৎ ॥ ৬০ ॥

অথ মূল-বন্ধঃ

পার্শ্ব-ভাগেন সম্পীড়্য যোনিমাকুষ্মেদুদম্ ।
অপানমূৰ্ধমাক্ষ্য মূল-বন্ধোহভিধীয়তে ॥ ৬১ ॥

অধো-গতিমপানং বা উৰ্ধ্বগং কুরুতে বলাৎ ।
আকুঞ্চে ন তং প্রাহমূল-বন্ধং হি যোগিনঃ ॥ ৬২ ॥

গুদং পার্শ্ব্য তু সম্পীড়্য বায়ুমাকুষ্মেদ্বলাৎ ।
বারং বারং যথা চোৰ্ধ্বং সমায়াতি সমীরণঃ ॥ ৬৩ ॥

প্রাণাপানৌ নাদ-বিন্দু মূল-বন্ধেন চৈকতাম্ ।
গহ্বা যোগস্য সংসিদ্ধিং যচ্ছতো নাত্র সংশয়ঃ ॥ ৬৪ ॥

অপান-প্রাণয়োৰৈক্যং ক্ষয়ো মূত্র-পূরীষয়োঃ ।
যুবা ভবতি বৃদ্ধোহপি সততং মূল-বন্ধনাৎ ॥ ৬৫ ॥

অপান উৰ্ধ্বগে জাতে প্রয়াতে বহি-মণ্ডলম্ ।
তদানল-শিখা দীর্ঘা জায়তে বায়ুনাহতা ॥ ৬৬ ॥

ততো যাতো বহু-অপানৌ প্রাণমুষ্ণ-স্বরূপকম্ ।
তেনাত্যন্ত-প্রদীপ্তস্ত জ্বলনো দেহজস্তুথা ॥ ৬৭ ॥

তেন কুণ্ডলিনী সুপ্তা সন্তপ্তা সম্প্রবুধ্যতে ।
দগাহতা ভূজঙ্গীব নিশ্বস্য ঋজুতাং ব্রজেৎ ॥ ৬৮ ॥

বিলং প্রবিষ্টেব ততো ব্রহ্ম-নাদ্যং তরং ব্রজেৎ ।
তস্মান্নিত্যং মূল-বন্ধঃ কর্তব্যো যোগিভিঃ সদা ॥ ৬৯ ॥

অথ জলন্ধর-বন্ধঃ

কণ্ঠমাকুষ্ম্য হৃদয়ে স্থাপয়েচ্চিবুকং দৃঢ়ম্ ।
বন্ধো জালন্ধরাখ্যোহয়ং জরা-মৃত্যু-বিনাশকঃ ॥ ৭০ ॥

বন্ধাতি হি সিরাজালমধো-গামি নভো-জলম্ ।
ততো জালন্ধরো বন্ধঃ কণ্ঠ-দুঃখৌঘ-নাশনঃ ॥ ৭১ ॥

জালন্ধরে কৃতে বন্ধে কণ্ঠ-সঙ্কোচ-লক্ষণে ।
ন পীযুষং পতত্যগ্নৌ ন চ বায়ুঃ প্রকুপ্যতি ॥ ৭২ ॥

কণ্ঠ-সঙ্কোচেনৈব হে নাড়্যৌ স্তম্ভয়েদৃঢ়ম্ ।
মধ্য-চক্রমিদং জ্ঞেয়ং ষোড়শাধার-বন্ধনম্ ॥ ৭৩ ॥

মূল-স্থানং সমাকুষ্ম্য উদ্ভিযানং তু কারয়েৎ ।
ইডাং চ পিঙ্গলাং বন্ধা বাহয়েৎ পশ্চিমে পথি ॥ ৭৪ ॥

অনেনৈব বিধানেন প্রয়াতি পবনো লয়ম্ ।
ততো ন জায়তে মৃত্যুর্জরা-রোগাদিকং তথা ॥ ৭৫ ॥

বন্ধ-ত্রয়মিদং শ্রেষ্ঠং মহা-সিদ্ধৈশ্চ সেবিতম্ ।
সর্বেষাং হঠ-তন্ত্রাণাং সাধনং যোগিনো বিদুঃ ॥ ৭৬ ॥

যৎকিঞ্চিৎস্রবতে চন্দ্রাদমৃতং দিব্য-রূপিণঃ ।
তৎসর্বং গ্রসতে সূর্যস্তু পিণ্ডো জরায়ুতঃ ॥ ৭৭ ॥

অথ বিপরীত-করণী মুদ্রা
তত্রাস্তি করণং দিব্যং সূর্যস্য মুখ-বঞ্চনম্ ।
গুরুপদেশতো জ্ঞেয়ং ন তু শাস্ত্রার্থ-কোটিভিঃ ॥ ৭৮ ॥

উর্ধ্ব-নাভেরধস্থালোৰ্ধ্বং ভানুরধঃ শশী ।
করণী বিপরীতাত্মা গুরু-বাক্যেন লভ্যতে ॥ ৭৯ ॥

নিত্যমভ্যাস-যুক্তস্য জঠরাগ্নি-বিবর্ধিনী ।
আহারো বহুলস্তস্য সম্পাদ্যঃ সাধকস্য চ ॥ ৮০ ॥

অল্লাহারো যদি ভবেদগ্নির্দহতি তৎ-ক্ষণাৎ ।
অধঃ-শিরাস্চোৰ্ধ্ব-পাদঃ ক্ষণং স্যাৎপ্রথমে দিনে ॥ ৮১ ॥

ক্ষণাচ্চ কিঞ্চিদধিকমভ্যসেস্তু দিনে দিনে ।
বলিতং পলিতং চৈব ষণ্মাসোৰ্ধ্বং ন দৃশ্যতে ।
যাম-মাত্রং তু যো নিত্যমভ্যসেৎস তু কালজিৎ ॥ ৮২ ॥

অথ বজ্রোলী
স্বৈচ্ছয়া বর্তমানোহপি যোগোক্তৈর্নিয়মৈর্বিনা ।
বজ্রোলীং যো বিজানাতি স যোগী সিদ্ধি-ভাজনম্ ॥ ৮৩ ॥

তত্র বস্তু-দ্বয়ং বক্ষ্যে দুর্লভং যস্য কস্যচিৎ ।
ক্ষীরং চৈকং দ্বিতীয়ং তু নারী চ বশ-বর্তিনী ॥ ৮৪ ॥

মেহনেন শনৈঃ সম্যগূর্ধ্বাকুঞ্জনমভ্যসেৎ ।
পুরুষোহপ্যথবা নারী বজ্রোলী-সিদ্ধিমাপ্নুয়াৎ ॥ ৮৫ ॥

যজ্ঞতঃ শস্ত্র-নালেন ফুৎকারং বজ্র-কন্দরে ।
শনৈঃ শনৈঃ প্রকুবীত বায়ু-সঞ্চার-কারণাৎ ॥ ৮৬ ॥

নারী-ভগে পদদ-বিন্দুমভ্যাসেনোৰ্ধ্বমাহরেৎ ।
চলিতং চ নিজং বিন্দুমূৰ্ধমাকৃষ্য রক্ষয়েৎ ॥ ৮৭ ॥

এবং সংরক্ষয়েদ্বিন্দুং জয়তি যোগবিৎ ।
মরণং বিন্দু-পাতেন জীবনং বিন্দু-ধারণাৎ ॥ ৮৮ ॥

সুগন্ধো যোগিনো দেহে জায়তে বিন্দু-ধারণাৎ ।
যাবদ্বিন্দুঃ স্থিরো দেহে তাবৎকাল-ভয়ং কুতঃ ॥ ৮৯ ॥

চিত্তায়ত্তং নৃণাং শুক্রং শুক্রায়ত্তং চ জীবিতম্ ।
তস্মাচ্ছুক্রং মনশ্চৈব রক্ষণীয়ং প্রয়ত্ততঃ ॥ ৯০ ॥

ঋতুমত্যা রজোহপ্যেবং নিজং বিন্দুং চ রক্ষয়েৎ ।
মেদ্রেণাকর্ষয়েদূর্ধ্বং সম্যগভ্যাস-যোগ-বিৎ ॥ ১১ ॥

অথ সহজোলিঃ

সহজোলিচ্চামরোলির্বজ্রোল্যা ভেদ একতঃ ।
জলে সুভস্ম নিষ্কিপ্য দক্ষ-গোময়-সম্ভবম্ ॥ ১২ ॥

বজ্রোলী-মৈথুনাদূর্ধ্বং স্ত্রী-পুংসোঃ স্বাপ্ন-লেপনম্ ।
আসীনয়োঃ সুথেনৈব মুক্ত-ব্যাপারয়োঃ ক্ষণাৎ ॥ ১৩ ॥

সহজোলিরিয়ং প্রোক্তা শ্রদ্ধেয়া যোগিভিঃ সদা ।
অয়ং শুভকরো যোগো ভোগ-যুক্তোহপি মুক্তিদঃ ॥ ১৪ ॥

অয়ং যোগঃ পুণ্যবতাং ধীরাণাং তত্ব-দর্শিনাম্ ।
নির্মৎসরাণাং বৈ সিধ্যেন্ন তু মৎসর-শালিনাম্ ॥ ১৫ ॥

অথ অমরোলী

পিত্তোষ্মণস্বাৎপ্রথমাস্থ-ধারাং
বিহায় নিঃসারতয়ান্ত্যধারাম্ ।
নিষেব্যতে শীতল-মধ্য-ধারা
কাপালিকে খণ্ডমতেহমরোলী ॥ ১৬ ॥

অমরীং যঃ পিবেন্নিত্যং নস্যং কুর্বন্দিনে দিনে ।
বজ্রোলীমভ্যসেৎসম্যক্চামরোলীতি কথ্যতে ॥ ১৭ ॥

অভ্যাসান্নিঃসৃত্যং চান্দ্রীং বিভূত্যা সহ মিশ্রয়েৎ ।
ধারয়েদুত্তমাপ্লেষু দিব্য-দৃষ্টিঃ প্রজায়তে ॥ ১৮ ॥

পুংসো বিন্দুং সমাকুঞ্চ্য সম্যগভ্যাস-পাটবাৎ ।
যদি নারী রজো রক্ষেদ্বজ্রোল্যা সাপি যোগিনী ॥ ১৯ ॥

তস্যাঃ কিঞ্চিদ্রজো নাশং ন গচ্ছতি ন সংশয়ঃ ।
তস্যাঃ শরীরে নাদশ্চ বিন্দুতামেব গচ্ছতি ॥ ২০ ॥

স বিন্দুস্তদ্রজশ্চৈব একীভূয় স্বদেহগৌ ।
বজ্রোল্য-অভ্যাস-যোগেন সর্ব-সিদ্ধিং প্রযচ্ছতঃ ॥ ২০১ ॥

রক্ষেদাকুঞ্চনাদূর্ধ্বং যা রজঃ সা হি যোগিনী ।
অতীতানাগতং বেত্তি খেচরী চ ভবেদক্ষবম্ ॥ ২০২ ॥

দেহ-সিদ্ধিং চ লভতে বজ্রোল্য-অভ্যাস-যোগতঃ ।
অয়ং পুণ্য-করো যোগো ভোগে ভুক্তোহপি মুক্তিদঃ ॥ ২০৩ ॥

অথ শক্তি-চালনম্

কুটিলাঙ্গী কুণ্ডলিনী ভূজঙ্গী শক্তিীরীশ্বরী ।
কুণ্ডল্যরুন্ধতী চৈতে শব্দাঃ পর্যায়-বাচকাঃ ॥ ২০৪ ॥

উদ্ঘাটয়েৎকপাটং তু যথা কুঞ্চিকয়া হঠাৎ ।
কুণ্ডলিন্যা তথা যোগী মোক্ষদ্বারং বিভেদয়েৎ ॥ ১০৫ ॥

যেন মার্গেণ গন্তব্যং ব্রহ্ম-স্থানং নিরাময়ম্ ।
মুখেনাচ্ছাদ্য তদ্বারং প্রসুপ্তা পরমেশ্বরী ॥ ১০৬ ॥

কন্দোধেৰ্শ্ব কুণ্ডলী শক্তিঃ সুপ্তা মোক্ষায় যোগিনাম্ ।
বন্ধনায় চ মূঢ়ানাং যন্তাং বেত্তি স যোগবিৎ ॥ ১০৭ ॥

কুণ্ডলী কুটীলাকারা সৰ্পবৎ পরিকীর্তিতা ।
সা শক্তিশ্চালিতা যেন স মুক্তো নাত্র সংশয়ঃ ॥ ১০৮ ॥

গঙ্গা-যমুনয়োর্মধ্যে বাল-রগুং তপস্বিনীম্ ।
বলাৎকারেণ গৃহীয়াত্তদ্বিষ্ণোঃ পরমং পদম্ ॥ ১০৯ ॥

ইডা ভগবতী গঙ্গা পিঙ্গলা যমুনা নদী ।
ইডা-পিঙ্গলয়োর্মধ্যে বালরগু চ কুণ্ডলী ॥ ১১০ ॥

পুচ্ছে প্রগৃহ্য ভূজঙ্গীং সুপ্তামুদ্বোধয়েচ্চ তাম্ ।
নিদ্রাং বিহায় সা শক্তিরুর্ধ্বমুত্তীর্ণতে হঠাৎ ॥ ১১১ ॥

অবস্থিতা চৈব ফণাবতী সা
প্রাতশ্চ সায়াং প্রহরার্ধ-মাত্রম্ ।
প্রপূর্য সূর্যাং পরিধান-যুক্ত্যা
প্রগৃহ্য নিত্যং পরিচালনীয়া ॥ ১১২ ॥

উর্ধ্বং বিতস্তি-মাত্রং তু বিস্তারং চতুরঙ্গুলম্ ।
মৃদুলং ধবলং প্রোক্তং বেষ্টিতাস্থর-লক্ষণম্ ॥ ১১৩ ॥

সতি বজ্রাসনে পাদৌ করাভ্যাং ধারয়েদ্দৃঢ়ম্ ।
গুল্ফ-দেশ-সমীপে চ কন্দং তত্র প্রপীডয়েৎ ॥ ১১৪ ॥

বজ্রাসনে স্থিতো যোগী চালয়িষ্বা চ কুণ্ডলীম্ ।
কুর্যাদনন্তরং ভস্মাং কুণ্ডলীমাশু বোধয়েৎ ॥ ১১৫ ॥

ভানোরাকুঞ্চনং কুর্যাকুণ্ডলীং চালয়েত্ততঃ ।
মৃত্যু-বক্ত-গতস্যাপি তস্য মৃত্যু-ভয়ং কুতঃ ॥ ১১৬ ॥

মুহূর্ত-দ্বয়-পর্যন্তং নির্ভয়ং চালনাদসৌ ।
উর্ধ্বমাক্ষ্যতে কিঞ্চিৎসুসুপ্তায়াং সমুদ্রতা ॥ ১১৭ ॥

তেন কুণ্ডলিনী তস্যাঃ সুসুপ্তায়া মুখং ধ্রুবম্ ।
জহাতি তস্মাৎপ্রাণোহয়ং সুসুপ্তাং ব্রজতি স্বতঃ ॥ ১১৮ ॥

তস্মাৎসঞ্চালয়েন্নিত্যং সুখ-সুপ্তামরুন্ধতীম্ ।
তস্যাঃ সঞ্চালনেনৈব যোগী রোগৈঃ প্রমুচ্যতে ॥ ১১৯ ॥

যেন সঞ্চালিতা শক্তিঃ স যোগী সিদ্ধি-ভাজনম্ ।

কিমত্র বহনোক্তেন কালং জয়তি লীলয়া ॥ ১২০ ॥

ব্রহ্মচর্য-রতসৈব নিত্যং হিত-মিতাশিনঃ ।
মণ্ডলাদ্যুতৌ সিদ্ধিঃ কুণ্ডল্য-অভ্যাস-যোগিনঃ ॥ ১২১ ॥

কুণ্ডলীং চালয়িষ্বা তু ভস্মাং কুর্যাদ্বিশেষতঃ ।
এবমভ্যস্যতো নিত্যং যমিনো যম-ভীঃ কুতঃ ॥ ১২২ ॥

দ্বা-সম্পত্তি-সহস্রাণাং নাডীনাং মল-শোধনে ।
কুতঃ প্রক্ষালনোপায়ঃ কুণ্ডল্য-অভ্যাসনাদুতে ॥ ১২৩ ॥

ইয়ং তু মধ্যমা নাডী দৃঢ়াভ্যাসেন যোগিনাম্ ।
আসন-প্রাণ-সংযাম-মুদ্রাভিঃ সরলা ভবেৎ ॥ ১২৪ ॥

অভ্যাসে তু বিনিদ্রাণাং মনো ধ্বংসা সমাধিনা ।
রুদ্রাণী বা পরা মুদ্রা ভদ্রাং সিদ্ধিং প্রয়চ্ছতি ॥ ১২৫ ॥

রাজ-যোগং বিনা পৃথ্বী রাজ-যোগং বিনা নিশা ।
রাজ-যোগং বিনা মুদ্রা বিচিত্রাপি ন শোভতে ॥ ১২৬ ॥

মারুতস্য বিধিঃ সর্বং মনো-যুক্তং সমভ্যসেৎ ।
ইতরত্র ন কৰ্তব্যং মনো-বৃত্তির্মনীষিণা ॥ ১২৭ ॥

ইতি মুদ্রা দশ প্রোক্তা আদিনাথেন শঙ্কুনা ।
একৈকা তাসু যমিনাং মহা-সিদ্ধি-প্রদায়িনী ॥ ১২৮ ॥

উপদেশং হি মুদ্রাণাং যো দত্তে সাম্প্রদায়িকম্ ।
স এব শ্রী-গুরুঃ স্বামী সাক্ষাদীশ্বর এব সঃ ॥ ১২৯ ॥

তস্য বাক্য-পরো ভূষা মুদ্রাভ্যাসে সমাহিতঃ ।
অগ্নিমাদি-গুণৈঃ সার্থং লভতে কাল-বঞ্চনম্ ॥ ১৩০ ॥

ইতি হঠ-প্রদীপিকায়াং তৃতীয়াপদেশঃ ।

॥ ৪ ॥ চতুর্থোপদেশঃ
নমঃ শিবায় গুরবে নাদ-বিন্দু-কলাস্নানে ।
নিরঞ্জন-পদং যাতি নিত্যং তত্র পরায়ণঃ ॥ ১ ॥

অথোদনীং প্রবক্ষ্যামি সমাধিক্ষমমুত্তমম্ ।
মৃত্যুং চ সুখোপায়ং ব্রহ্মানন্দ-করং পরম্ ॥ ২ ॥

রাজ-যোগঃ সমাধিচ্চ উন্মনী চ মনোন্মনী ।
অমরত্বং লয়স্তত্বং শূন্যশূন্যং পরং পদম্ ॥ ৩ ॥

অমনস্কং তথা দ্বৈতং নিরালম্বং নিরঞ্জনম্ ।
জীবন্মুক্তিচ্চ সহজা তুর্যা চেত্যেক-বাচকাঃ ॥ ৪ ॥

সলিলে সৈন্ধবং যদ্বৎসাম্যং ভজতি যোগতঃ ।
তথাস্থ-মনসোরৈক্যং সমাধিরভিধীয়তে ॥ ৫ ॥

যদা সঙ্ক্ষীয়তে প্রাণো মানসং চ প্রলীয়তে ।
তদা সমরসদ্বং চ সমাধিরভিধীয়তে ॥ ৬ ॥

তৎ-সমং চ দ্বয়োরৈক্যং জীবাস্থ-পরমাস্থানোঃ ।
প্রনষ্ট-সর্ব-সঙ্কল্পঃ সমাধিঃ সোহভিধীয়তে ॥ ৭ ॥

রাজ-যোগস্য মাহাস্থ্যং কো বা জানাতি তদ্বতঃ ।
জ্ঞানং মুক্তিঃ স্থিতিঃ সিদ্ধির্গুরু-বাক্যেন লভ্যতে ॥ ৮ ॥

দুর্লভো বিষয়-ত্যাগো দুর্লভং তদ্ব-দর্শনম্ ।
দুর্লভা সহজাবস্থা সদ-গুরোঃ করুণাং বিনা ॥ ৯ ॥

বিবিধৈরাসনৈঃ কুভৈর্বিচিত্রৈঃ করণৈরপি ।
প্রবুদ্ধায়াং মহা-শক্তৌ প্রাণঃ শূন্যে প্রলীয়তে ॥ ১০ ॥

উৎপন্ন-শক্তি-বোধস্য ত্যক্ত-নিঃশেষ-কর্মণঃ ।
যোগিনঃ সহজাবস্থা স্বয়মেব প্রজায়তে ॥ ১১ ॥

সুশুপ্তা-বাহিনি প্রাণে শূন্যে বিশতি মানসে ।
তদা সর্বাণি কর্মাণি নির্মূলয়তি যোগবিৎ ॥ ১২ ॥

অমরায় নমস্তুভ্যং সোহপি কালস্ক্রয়া জিতঃ ।
পতিতং বদনে यस্য জগদেতচ্চরাচরম্ ॥ ১৩ ॥

চিত্তে সমত্বমাপন্যে বায়ৌ ব্রজতি মধ্যমে ।
তদামরোলী বজ্রোলী সহজোলী প্রজায়তে ॥ ১৪ ॥

জ্ঞানং কুতো মনসি সম্ভবতীহ তাবৎ
প্রাণোহপি জীবতি মনো ম্রিয়তে ন যাবৎ ।
প্রাণো মনো দ্বয়মিদং বিলয়ং নয়েদ্যো
মোক্ষং স গচ্ছতি নরো ন কথঞ্চিদন্যঃ ॥ ১৫ ॥

জ্ঞানস্বা সুশুপ্তাসদ-ভেদং কৃৎস্বা বায়ুং চ মধ্যগম্ ।
স্থিৎস্বা সদৈব সুস্থানে ব্রহ্ম-রক্তে নিরোধয়েৎ ॥ ১৬ ॥

সূর্য-চন্দ্রমসৌ ধৃতঃ কালং রাগ্রিন্দিবাস্থকম্ ।
ভোক্ত্রী সুশুপ্তা কালস্য গুহ্যমেতদুদাহৃতম্ ॥ ১৭ ॥

দ্বা-সম্পত্তি-সহস্রাণি নাড়ী-দ্বারাণি পঞ্চরে ।
সুশুপ্তা শাস্ত্রবী শক্তিঃ শেষাস্ত্বেব নিরর্থকাঃ ॥ ১৮ ॥

বায়ুঃ পরিচিতো যস্মাদগ্নিনা সহ কুণ্ডলীম্ ।
বোধয়িত্বা সুশুপ্তায়াং প্রবিশেদনিরোধতঃ ॥ ১৯ ॥

সুমুগ্ধা-বাহিনি প্রাণে সিদ্ধ্যন্তেব মনোন্মনী ।
অন্যথা স্থিতরাভ্যাসাঃ প্রয়াসায়ৈব যোগিনাম্ ॥ ২০ ॥

পবনো বধ্যতে যেন মনস্তেনৈব বধ্যতে ।
মনশ্চ বধ্যতে যেন পবনস্তেন বধ্যতে ॥ ২১ ॥

হেতু-দ্বয়ং তু চিত্তস্য বাসনা চ সমীরণঃ ।
তয়োর্বিনষ্ট একস্মিন্তৌ দ্বাবপি বিনশ্যতঃ ॥ ২২ ॥

মনো যত্র বিলীয়েত পবনস্তত্র লীয়তে ।
পবনো লীয়তে যত্র মনস্তত্র বিলীয়তে ॥ ২৩ ॥

দুষ্কাম্বুৎসংমিলিতাবুভৌ তৌ
তুল্য-ত্রিয়ৌ মানস-মারুতৌ হি ।
যতো মরুত্ত মনঃ-প্রবৃত্তিঃ
যতো মনস্তত্র মরুৎ-প্রবৃত্তিঃ ॥ ২৪ ॥

তত্রৈক-নাশাদপরস্য নাশ
এক-প্রবৃত্তেরপর-প্রবৃত্তিঃ ।
অধ্বস্তয়োশ্চেন্দ্রিয়-বর্গ-বৃত্তিঃ
প্রধ্বস্তয়োর্মোক্ষ-পদস্য সিদ্ধিঃ ॥ ২৫ ॥

রসস্য মনসশ্চৈব চঞ্চলত্বং স্বভাবতঃ ।
রসো বদ্ধো মনো বদ্ধং কিং ন সিদ্ধ্যতি ভূতলে ॥ ২৬ ॥

মূর্ছিতো হরতে ব্যাধীন্মূতো জীবয়তি স্বয়ম্ ।
বদ্ধঃ খেচরতাং ধত্তে রসো বায়ুশ্চ পার্বতি ॥ ২৭ ॥

মনঃ সৈর্যং স্থিরো বায়ুস্ততো বিন্দুঃ স্থিরো ভবেৎ ।
বিন্দু-সৈর্যাৎসদা সত্বং পিণ্ড-সৈর্যং প্রজায়তে ॥ ২৮ ॥

ইন্দ্রিয়াণাং মনো নাথো মনোনাথস্ত মারুতঃ ।
মারুতস্য লয়ো নাথঃ স লয়ো নাদমাপ্রিতঃ ॥ ২৯ ॥

সোহয়মেবাস্তু মোক্ষাখ্যো মাস্তু বাপি মতান্তরে ।
মনঃ-প্রাণ-লয়ে কশ্চিদানন্দঃ সম্প্রবর্ততে ॥ ৩০ ॥

প্রনষ্ট-শ্বাস-নিশ্বাসঃ প্রধ্বস্ত-বিষয়-গ্রহঃ ।
নিশ্চেষ্টো নির্বিকারশ্চ লয়ো জয়তি যোগিনাম্ ॥ ৩১ ॥

উচ্ছিন্ন-সর্ব-সঙ্কল্পো নিঃশেষাশেষ-চেষ্টিতঃ ।
স্বাবগম্যো লয়ঃ কোহপি জায়তে বাগ্-অগোচরঃ ॥ ৩২ ॥

যত্র দৃষ্টির্লয়স্তত্র ভূতেন্দ্রিয়-সনাতনী ।
সা শক্তির্জীব-ভূতানাং হে অলক্ষ্যে লয়ং গতে ॥ ৩৩ ॥

লয়ো লয় ইতি প্রাহঃ কীদৃশং লয়-লক্ষণম্ ।
অপুনর্-বাসনোথানাল্লয়ো বিষয়-বিস্মৃতিঃ ॥ ৩৪ ॥

বেদ-শাস্ত্র-পুরাণানি সামান্য-গণিকা ইব ।
একৈব শাস্ত্রবী মুদ্রা গুপ্তা কুল-বধূরিব ॥ ৩৫ ॥

অথ শাস্ত্রবী
অন্তর্লক্ষ্যং বহির্দৃষ্টির্নিমেষোল্লেক্য-বর্জিতা ।
এষা সা শাস্ত্রবী মুদ্রা বেদ-শাস্ত্রেণ গোপিতা ॥ ৩৬ ॥

অন্তর্লক্ষ্য-বিলীন-চিত-পবনো যোগী যদা বর্ততে
দৃষ্ট্যা নিশ্চল-তারয়া বহিরধঃ পশ্যন্নপশ্যন্নপি ।
মুদ্রেয়ং থলু শাস্ত্রবী ভবতি সা লক্ষা প্রসাদাদুরোঃ
শূন্যশূন্য-বিলক্ষণং স্ফুরতি ততঃ পদং শাস্ত্রবম্ ॥ ৩৭ ॥

শ্রী-শাস্ত্রব্যাস্ত্র খেচর্যা অবস্থা-ধাম-ভেদতঃ ।
ভবেচ্চিত্ত-লয়ানন্দঃ শূন্যে চিত্ত-সুখ-রূপিনি ॥ ৩৮ ॥

তারে জ্যোতিষি সংযোজ্য কিঞ্চিদুন্নময়েদ্ববৌ ।
পূর্ব-যোগং মনো যুঞ্জন্মুন্ননী-কারকঃ ক্ষণাৎ ॥ ৩৯ ॥

কেচিদাগম-জালেন কেচিল্লিগম-সঙ্কুলৈঃ ।
কেচিওর্কেণ মুহ্যন্তি নৈব জানন্তি তারকম্ ॥ ৪০ ॥

অর্ধোন্নীলিত-লোচনঃ স্থির-মনা নাসাগ্র-দত্তেষ্ণুগশ্
চন্দ্রার্কাবপি লীনতামুপনয়ন্তিস্পন্দ-ভাবেন যঃ ।
জ্যোতী-রূপমশেষ-বীজমখিলং দেদীপ্যমানং পরং
তস্মৈ তৎ-পদমেতি বস্তু পরমং বাচ্যং কিমগ্রাধিকম্ ॥ ৪১ ॥

দিবা ন পূজয়েল্লিঙ্গং রাত্রৌ চৈব ন পূজয়েৎ ।
সর্বদা পূজয়েল্লিঙ্গং দিব্যারাত্রি-নিরোধতঃ ॥ ৪২ ॥

অথ খেচরী
সব্য-দক্ষিণ-নাভী-স্থো মধ্যে চরতি মারুতঃ ।
তিষ্ঠতে খেচরী মুদ্রা তস্মিন্স্থানে ন সংশয়ঃ ॥ ৪৩ ॥

ইডা-পিঙ্গলয়োর্মধ্যে শূন্যং চৈবানিলং গ্রসেৎ ।
তিষ্ঠতে খেচরী মুদ্রা তত্র সত্যং পুনঃ পুনঃ ॥ ৪৪ ॥

সূর্য্যচন্দ্রমসোর্মধ্যে নিরালম্বান্তরে পুনঃ ।
সংস্থিতা ব্যোম-চক্রে যা সা মুদ্রা নাম খেচরী ॥ ৪৫ ॥

সোমাদ্যত্রোদিতা ধারা সাক্ষাৎসা শিব-বল্লভা ।
পূরয়েদতুলাং দিব্যাং সুষুম্ণাং পশ্চিমে মুখে ॥ ৪৬ ॥

পূরস্ত্যষ্টৈব পূর্যেত নিশ্চিতা খেচরী ভবেৎ ।
অভ্যস্তা খেচরী মুদ্রাপুন্মনী সম্প্রজায়তে ॥ ৪৭ ॥

ব্রুবোর্মধ্যে শিব-স্থানং মনস্তত্র বিলীয়তে ।
জ্ঞাতবাং তৎ-পদং তুয়ং তত্র কালো ন বিদ্যতে ॥ ৪৮ ॥

অভ্যসেংথেচরীং তাবদ্যাবংস্যাভোগ-নিদ্রিতঃ ।
সম্প্রাপ্ত-যোগ-নিদ্রস্য কালো নাস্তি কদাচন ॥ ৪৯ ॥

নিরালম্বং মনঃ কৃষ্ণা ন কিঞ্চিদপি চিন্তয়েৎ ।
স-বাহ্যভ্যন্তরং ব্যোম্নি ঘটবর্তিত্তি ধ্রুবম্ ॥ ৫০ ॥

বাহ্য-বায়ুর্যথা লীনস্তথা মধ্যো ন সংশয়ঃ ।
স্ব-স্থানে স্থিরতামেতি পবনো মনসা সহ ॥ ৫১ ॥

এবমভ্যস্যতস্তস্য বায়ু-মার্গে দিবানিশম্ ।
অভ্যাসাস্কীর্যতে বায়ুর্মনস্তত্রৈব লীয়তে ॥ ৫২ ॥

অমৃতৈঃ প্লাবয়েদেহমাপাদ-তল-মস্তকম্ ।
সিদ্ধ্যভ্যেব মহা-কায়ো মহা-বল-পরাক্রমঃ ॥ ৫৩ ॥

শক্তি-মধ্যে মনঃ কৃষ্ণা শক্তিং মানস-মধ্যগাম্ ।
মনসা মন আলোক্য ধারয়েৎ পরমং পদম্ ॥ ৫৪ ॥

থ-মধ্যে কুরু চাক্সানমাত্ম-মধ্যে চ থং কুরু ।
সর্বং চ থ-ময়ং কৃষ্ণা ন কিঞ্চিদপি চিন্তয়েৎ ॥ ৫৫ ॥

অন্তঃ শূন্যো বহিঃ শূন্যঃ শূন্যঃ কুস্ত ইবাম্বরে ।
অন্তঃ পূর্ণো বহিঃ পূর্ণঃ পূর্ণঃ কুস্ত ইবার্গবে ॥ ৫৬ ॥

বাহ্য-চিন্তা ন কর্তব্য্য তথৈবান্তর-চিন্তনম্ ।
সর্ব-চিন্তাং পরিত্যজ্য ন কিঞ্চিদপি চিন্তয়েৎ ॥ ৫৭ ॥

সঙ্কল্প-মাত্র-কলনৈব জগৎসমগ্রং
সঙ্কল্প-মাত্র-কলনৈব মনো-বিলাসঃ ।
সঙ্কল্প-মাত্র-মতিমুৎসৃজ নির্বিকল্পম্
আশ্রিত্য নিশ্চয়মবাপ্নুহি রাম শান্তিম্ ॥ ৫৮ ॥

কর্পরমনলে যদ্বৎসৈন্ধবং সলিলে যথা ।
তথা সঙ্কীয়মানং চ মনস্তস্মৈ বিলীয়তে ॥ ৫৯ ॥

জ্ঞেয়ং সর্বং প্রতীতং চ জ্ঞানং চ মন উচ্যতে ।
জ্ঞানং জ্ঞেয়ং সমং নষ্টং নান্যঃ পশ্বা দ্বিতীয়কঃ ॥ ৬০ ॥

মনো-দৃশ্যমিদং সর্বং যৎকিঞ্চিৎস-চরাচরম্ ।
মনসো হ্যন্মনী-ভাবাশ্চৈতং নৈবোলভ্যতে ॥ ৬১ ॥

জ্ঞেয়-বস্তু-পরিত্যাগাঙ্গিলয়ং যাতি মানসম্ ।
মনসো বিলয়ে জাতে কৈবল্যমবশিষ্যতে ॥ ৬২ ॥

এবং নানা-বিধোপায়াঃ সম্যক্সানুভবান্বিতাঃ ।
সমাধি-মার্গাঃ কথিতাঃ পূর্বাচার্যৈর্মহাস্বভিঃ ॥ ৬৩ ॥

সুস্মৃণায়ৈ কুণ্ডলিন্যৈ সুধায়ৈ চন্দ্র-জন্মানে ।
মনোহ্মান্যৈ নমস্তুভ্যং মহা-শক্ত্যৈ চিদ-আত্মনে ॥ ৬৪ ॥

অশক্য-তত্ত্ব-বোধানাং মূঢ়ানামপি সংমতম্ ।
প্রোক্তং গোরক্ষ-নাথেন নাদোপাসনমুচ্যতে ॥ ৬৫ ॥

শ্রী-আদিনাথেন স-পাদ-কোটি-
লয়-প্রকারাঃ কথিতা জয়ন্তি ।
নাদানুসন্ধানকমেকমেব
মন্যামহে মুখ্যতমং লয়ানাম্ ॥ ৬৬ ॥

মুক্তাসনে স্থিতো যোগী মুদ্রাং সঙ্কায় শাস্তবীম্ ।
শৃণুয়াদক্ষিণে কর্ণে নাদমন্ত্রাস্থমেকধীঃ ॥ ৬৭ ॥

শ্রবণ-পুট-নয়ন-যুগল
ঘ্রাণ-মুখানাং নিরোধনং কার্যম্ ।
শুদ্ধ-সুস্মৃণা-সরণৌ
স্ফুটমমলঃ শ্রুতে নাদঃ ॥ ৬৮ ॥

আরম্ভশ্চ ঘটশ্চৈব তথা পরিচয়োহপি চ ।
নিষ্পত্তিঃ সর্ব-যোগেষু স্যাদবস্থা-চতুষ্টয়ম্ ॥ ৬৯ ॥

অথ আরম্ভাবস্থা
ব্রহ্ম-গ্রন্থেৰ্ভবেদ্বৈদো হ্যানন্দঃ শূন্য-সম্ভবঃ ।
বিচিত্রঃ কণকো দেহেনাহতঃ শ্রুতে ধ্বনিঃ ॥ ৭০ ॥

দিব্য-দেহশ্চ তেজস্বী দিব্য-গন্ধস্বরোগবান্ ।
সম্পূর্ণ-হৃদয়ঃ শূন্য আরম্ভে যোগবানভবেৎ ॥ ৭১ ॥

অথ ঘটাবস্থা
দ্বিতীয়ায়াং ঘটীকৃত্য বায়ুৰ্ভবতি মধ্যগঃ ।
দৃঢ়াসনো ভবেদ্যোগী স্তানী দেব-সমস্তুদা ॥ ৭২ ॥

বিশ্ব-গ্রন্থেস্ততো ভেদাৎ পরমানন্দ-সূচকঃ ।
অতিশূন্যে বিমর্দশ্চ ভেরী-শব্দস্তুদা ভবেৎ ॥ ৭৩ ॥

অথ পরিচয়াবস্থা
তৃতীয়ায়াং তু বিজ্ঞেয়ো বিহাযো মর্দল-ধ্বনিঃ ।
মহা-শূন্যং তদা যাতি সর্ব-সিদ্ধি-সমাশ্রয়ম্ ॥ ৭৪ ॥

চিত্তানন্দং তদা জিহ্বা সহজানন্দ-সম্ভবঃ ।
দোষ-দুঃখ-জরা-ব্যাদি-ক্ষুধা-নিদ্রা-বিবর্জিতঃ ॥ ৭৫ ॥

অথ নিষ্পত্ত্য-অবস্থা
রুদ্র-গ্রন্থিং যদা ভিষ্মা শর্ব-পীঠ-গতোহনিলঃ ।
নিষ্পত্তৌ বৈণবঃ শব্দঃ কণদ-বীণা-কণো ভবেৎ ॥ ৭৬ ॥

একীভূতং তদা চিত্তং রাজ-যোগাভিধানকম্ ।

সৃষ্টি-সংহার-কর্তাসৌ যোগীশ্বর-সমো ভবেৎ ॥ ৭৭ ॥

অস্ত বা মাস্ত বা মুক্তিরত্রৈবাখণ্ডিতং সুখম্ ।
লয়োত্ত্ববমিদং সৌখ্যং রাজ-যোগাদবাপ্যতে ॥ ৭৮ ॥

রাজ-যোগমজানন্তঃ কেবলং হঠ-কর্মিণঃ ।
এতানভ্যাসিনো মন্যে প্রয়াস-ফল-বর্জিতান্ ॥ ৭৯ ॥

উন্মন্-অবাপ্তয়ে শীঘ্রং ক্র-ধ্যানং মম সংমতম্ ।
রাজ-যোগ-পদং প্রাপ্তং সুখোপায়োহল্প-চেতসাম্ ।
সদ্যঃ প্রত্যয়-সঙ্কায়ী জায়তে নাদজো লয়ঃ ॥ ৮০ ॥

নাদানুসন্ধান-সমাধি-ভাজাং
যোগীশ্বরানাং হৃদি বর্ধমানম্ ।
আনন্দমেকং বচসামগম্যং
জানাতি তং শ্রী-গুরুনাথ একঃ ॥ ৮১ ॥

কর্ণৌ পিধায় হস্তাভ্যাং যঃ শৃণোতি ধ্বনিং মুনিঃ ।
তত্র চিত্তং স্থিরীকুর্যাদ্যাবৎস্থির-পদং ব্রজেৎ ॥ ৮২ ॥

অভ্যস্যমানো নাদোহয়ং বাহ্যমাবগুতে ধ্বনিম্ ।
পঞ্চদ্বিষ্ণুপমখিলং জিহ্বা যোগী সুখী ভবেৎ ॥ ৮৩ ॥

শ্রুতে প্রথমাভ্যাসে নাদো নানা-বিধো মহান্ ।
ততোহভ্যাসে বর্ধমানে শ্রুতে সূক্ষ্ম-সূক্ষ্মকঃ ॥ ৮৪ ॥

আদৌ জলধি-জীমূত-ভেরী-ঝর্ঝর-সম্ববাঃ ।
মধ্যে মর্দল-শঙ্খোখা ঘণ্টা-কাহলজাস্তথা ॥ ৮৫ ॥

অন্তে তু কিঙ্কিনী-বংশ-বীণা-ভ্রমর-নিঃস্বনাঃ ।
ইতি নানাবিধা নাদাঃ শ্রুন্তে দেহ-মধ্যগাঃ ॥ ৮৬ ॥

মহতি শ্রুয়মাণেহপি মেঘ-ভের্য-আদিকে ধ্বনৌ ।
তত্র সূক্ষ্মাৎসূক্ষ্মতরং নাদমেব পরাম্শেৎ ॥ ৮৭ ॥

ঘনমুৎসৃজ্য বা সূক্ষ্ম সূক্ষ্মমুৎসৃজ্য বা ঘনে ।
রমমাগমপি ক্ষিপ্তং মনো নান্যত্র চালয়েৎ ॥ ৮৮ ॥

যত্র কুত্রাপি বা নাদে লগতি প্রথমং মনঃ ।
তত্রৈব সুস্থিরীভূয় তেন সার্থং বিলীয়তে ॥ ৮৯ ॥

মকরন্দং পিবনভৃঙ্গী গন্ধং নাপেষ্যতে যথা ।
নাদাসক্তং তথা চিত্তং বিষয়ান্নহি কাঙ্ক্ষতে ॥ ৯০ ॥

মনো-মত্ত-গজেন্দ্রস্য বিষয়োদ্যান-চারিণঃ ।
সমর্থোহয়ং নিয়মনে নিনাদ-নিশিতাক্ষুশঃ ॥ ৯১ ॥

বন্ধং তু নাদ-বন্ধেন মনঃ সন্ত্যক্ত-চাপলম্ ।

প্রয়াতি সুতরাং শৈর্যং ছিন্ন-পক্ষঃ থগো যথা ॥ ৯২ ॥

সর্ব-চিন্তাং পরিত্যজ্য সাবধানেন চেতসা ।
নাদ এবানুসন্ধেয়ো যোগ-সাম্রাজ্যমিচ্ছতা ॥ ৯৩ ॥

নাদোহন্তরঙ্গ-সারঙ্গ-বন্ধনে বাণ্ডরায়তে ।
অন্তরঙ্গ-কুরঙ্গস্য বধে ব্যাধায়তেহপি চ ॥ ৯৪ ॥

অন্তরঙ্গস্য যমিনো বাজিনঃ পরিঘায়তে ।
নাদোপাস্তি-রতো নিত্যমবধার্যা হি যোগিনা ॥ ৯৫ ॥

বন্ধং বিমুক্ত-চাঞ্চল্যং নাদ-গন্ধক-জারগাং ।
মনঃ-পারদমাপ্নোতি নিরালম্বাখ্য-থেহটনম্ ॥ ৯৬ ॥

নাদ-শ্রবণতঃ ক্ষিপ্ৰমন্তরঙ্গ-ভুজঙ্গমম্ ।
বিস্মৃত্য সর্বমেকাগ্রঃ কুদ্রচিন্দি ধাবতি ॥ ৯৭ ॥

কার্ঠে প্রবর্তিতো বহিঃ কার্ঠেন সহ শাম্যতি ।
নাদে প্রবর্তিতং চিত্তং নাদেন সহ লীয়তে ॥ ৯৮ ॥

ঘণ্টাদিনাদ-সক্ত-সুক্রান্তঃ-করণ-হরিণস্য ।
প্রহরণমপি সুকরং স্যাচ্ছর-সন্ধান-প্রবীণশ্চেৎ ॥ ৯৯ ॥

অনাহতস্য শব্দস্য ধ্বনির্য উপলভ্যতে ।
ধ্বনেরন্তর্গতং জ্ঞেয়ং জ্ঞেয়স্যান্তর্গতং মনঃ ।
মনস্তত্র লয়ং যাতি তদ্বিশ্ণোঃ পরমং পদম্ ॥ ১০০ ॥

তাবদাকাশ-সঙ্কল্পো যাবচ্ছব্দঃ প্রবর্ততে ।
নিঃশব্দং তৎ-পরং ব্রহ্ম পরমাতেতি গীয়তে ॥ ১০১ ॥

যৎকিঞ্চিন্নাদ-রূপেণ শ্রুয়তে শক্তিরেব সা ।
যস্তস্মিন্ভো নিরাকারঃ স এব পরমেশ্বরঃ ॥ ১০২ ॥

ইতি নাদানুসন্ধানম্
সর্বে হঠ-লয়োপায়া রাজযোগস্য সিদ্ধয়ে ।
রাজ-যোগ-সমারুঢ়ঃ পুরুষঃ কাল-বঞ্চকঃ ॥ ১০৩ ॥

তস্মৈ বীজং হঠঃ ক্ষেত্রমৌদাসীন্যং জলং ত্রিভিঃ ।
উন্মলী কল্প-লতিকা সদ্য এব প্রবর্ততে ॥ ১০৪ ॥

সদা নাদানুসন্ধানাং ক্ষীয়ন্তে পাপ-সংখ্যাঃ ।
নিরঞ্জে বিলীয়েতে নিশ্চিতং চিত্ত-মারুতো ॥ ১০৫ ॥

শঙ্খ-দুশ্কুণ্ড-নাদং চ ন শৃণোতি কদাচন ।
কার্ঠবজ্রায়তে দেহ উন্মন্যাবস্থয়া ধ্রুবম্ ॥ ১০৬ ॥

সর্বাবস্থা-বিনির্মুক্তঃ সর্ব-চিন্তা-বিবর্তিতঃ ।
মৃতবর্তিষ্ঠতে যোগী স মুক্তো নাত্র সংশয়ঃ ॥ ১০৭ ॥

খাদ্যতে ন চ কালেন বাধ্যতে ন চ কর্মণা ।
সাধ্যতে ন স কেনাপি যোগী যুক্তঃ সমাধিনা ॥ ১০৮ ॥

ন গন্ধং ন রসং রূপং ন চ স্পর্শং ন নিঃস্বনম্ ।
নান্মানং ন পরং বেত্তি যোগী যুক্তঃ সমাধিনা ॥ ১০৯ ॥

চিত্তং ন সুপ্তং নোজাগ্রৎস্মৃতি-বিস্মৃতি-বর্জিতম্ ।
ন চাস্তমেতি নোদেতি যস্যাসৌ মুক্ত এব সঃ ॥ ১১০ ॥

ন বিজানাতি শীতোষ্ণং ন দুঃখং ন সুখং তথা ।
ন মানং নোপমানং চ যোগী যুক্তঃ সমাধিনা ॥ ১১১ ॥

স্বস্থো জাগ্রদবস্থায়াম্ সুপ্তবদ্যোহবতিষ্ঠতে ।
নিঃশ্বাসোচ্ছ্বাস-হীনশ্চ নিশ্চিতং মুক্ত এব সঃ ॥ ১১২ ॥

অবধ্যঃ সর্ব-শস্ত্রাণামশক্যঃ সর্ব-দেহিনাম্ ।
অগ্রাহ্যো মল্ল-যল্লগাং যোগী যুক্তঃ সমাধিনা ॥ ১১৩ ॥

যাবল্লৈব প্রবিশতি চরন্মারুতো মধ্য-মার্গে
যাবদ্বিদূর্ণ ভবতি দূঢ়ঃ প্রাণ-বাত-প্রবন্ধাৎ ।
যাবদ্ধ্যানে সহজ-সদৃশং জায়তে নৈব তস্বং
তাবজ্জ্ঞানং বদতি তদিদং দম্ভ-মিথ্যা-প্রলাপঃ ॥ ১১৪ ॥

ইতি হঠ-যোগ-প্রদীপিকায়াম্ সমাধি-লক্ষণং নাম চতুর্থোপদেশঃ ।